HITACHI
Inspire the Next

クッキングガイド
〈取扱説明書・料理集〉

保証書別添付

日立オーブンレンジ　家庭用

型式 MRO-LF6

柔らかプリン

このたびは日立オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。
このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくお使いください。
お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。

「安全上のご注意」➔P.8～12をお読みいただき、正しくお使いください。

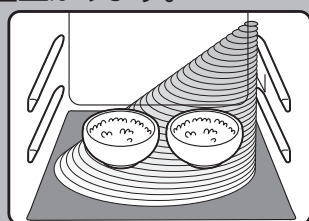
はじめに

一度ドアを開閉し、表示部に「0」を表示させてからお使いください。

●使用していないときの消費電力を節約するため、「0」表示の状態で放置すると、約10分後に、自動的に電源を切ります。**また、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。（待機時消費電力オフ機能）**

ドアを開閉すると電源が「入」になり、表示部に「0」を表示します。「電源の入れかた」➔P.4

オート調理を上手に使うために

●食品の表面温度を計ってオート調理する赤外線センサーが内蔵されています。
●加熱方法や時間、温度の設定が不要な31種類のオートメニューを用意しています。メニューを選んでスタートするだけで上手に仕上がります。

食品を加熱室のテーブルプレートの中央に置いてください。
※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると正しく食品の温度が計れず加熱し過ぎや加熱むらとなり、発煙、発火のおそれがあります。

オートメニューを使った上手なあたため

あたためる食品	使用するオートメニュー
常温で保存したごはん、お総菜	1あたため
冷蔵室で冷蔵保存したごはん、お総菜	1あたため
冷凍室で冷凍保存したお総菜	2解凍あたため

※飲み物や揚げ物などに適したオートメニューもあります。
●オートメニューの仕上がりを5段階または3段階で調節することができます。➔P.19

もくじ

まず 確認

使いかたとコツ

黒皿（角皿）レンジ加熱では使わない

（レンジ加熱時）　（レンジ加熱時）

※黒皿（角皿）をレンジ加熱で使用すると火花（スパーク）が発生し、塗装が剥がれたり、ドアファインダー（ドアガラス）が破損して故障・けがの原因となります。

オート調理

手動調理

お手入れ

こんなときは

料理集 54～82

初めて使うときの確認と準備

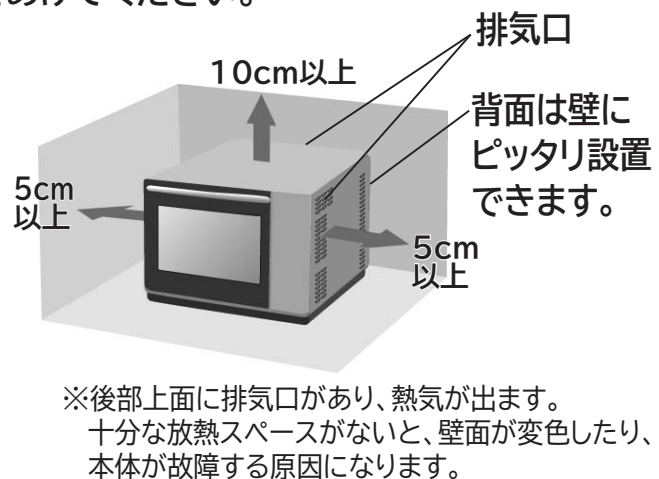
据え付けの確認

●設置の際は下図にしたがって放熱スペースをあけてください。
※後部上面に排気口があり、熱気が出ます。

●本体の背面は、壁や家具などぴったりつけていても大丈夫ですが次のことを確認してください。
・壁や収納棚が熱に弱い物ではありませんか。
・壁の材質によっては壁に本体との接触跡がつく場合があります。少しすき間をあけてください。背面の壁がガラスの場合、20cm以上間があいていますか。
※近いと温度差で割れるおそれがあります。

排気口
10cm以上
背面は壁にピッタリ設置できます。
5cm以上
5cm以上

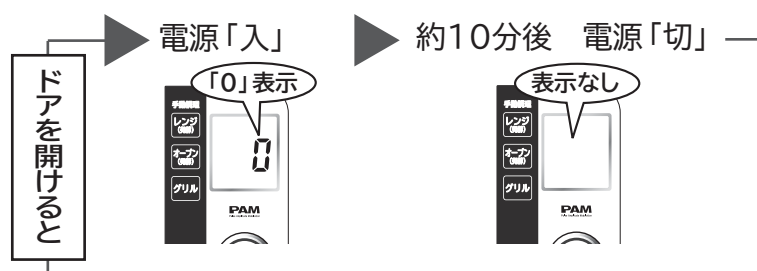
※後部上面に排気口があり、熱気が出ます。
十分な放熱スペースがないと、壁面が変色したり、本体が故障する原因になります。

●熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けないでください。
●底面の吸気口をふさぐ設置はしないでください。
●事故防止のため、アースを確実に取り付けてください。➔P.9、12
●5面(上面・左側面・右側面・背面・底面)を囲む設置はしないでください。
・製品の周りにすき間があっても、上面・左側面・右側面・背面のいずれか1面を開放してください。
●水平で丈夫な台の上に据え付けてください。

電源の入れかた

ドアを開けると電源が入ります。(表示部に「0」を表示)

●使用していないときの消費電力を節約するため電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。

●一度ドアを開けると電源が入り、表示部に「0」を表示します。

●電源を「入」の状態で放置すると、約10分後には、自動的に電源が切れます。
(待機時消費電力オフ機能)

空焼き(脱臭)のしかた

脱臭

●加熱室壁面にはさびを防ぐため油が塗ってあります。初めてお使いになるときには、「空焼き(脱臭)」を次の手順で行い、油を焼き切ってください。
●梱包材は、すべて取り除いてからご使用ください。
●空焼き(脱臭)はヒーター(オーブン加熱)で行い、本体が熱くなります。

準備 加熱室を空の状態にしてドアを閉める

1 空焼き(脱臭)をする

脱臭 を押す

※空焼き(脱臭)はヒーター(オーブン加熱)で行います。加熱時間は20分です。

2 あたため/スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら終了です

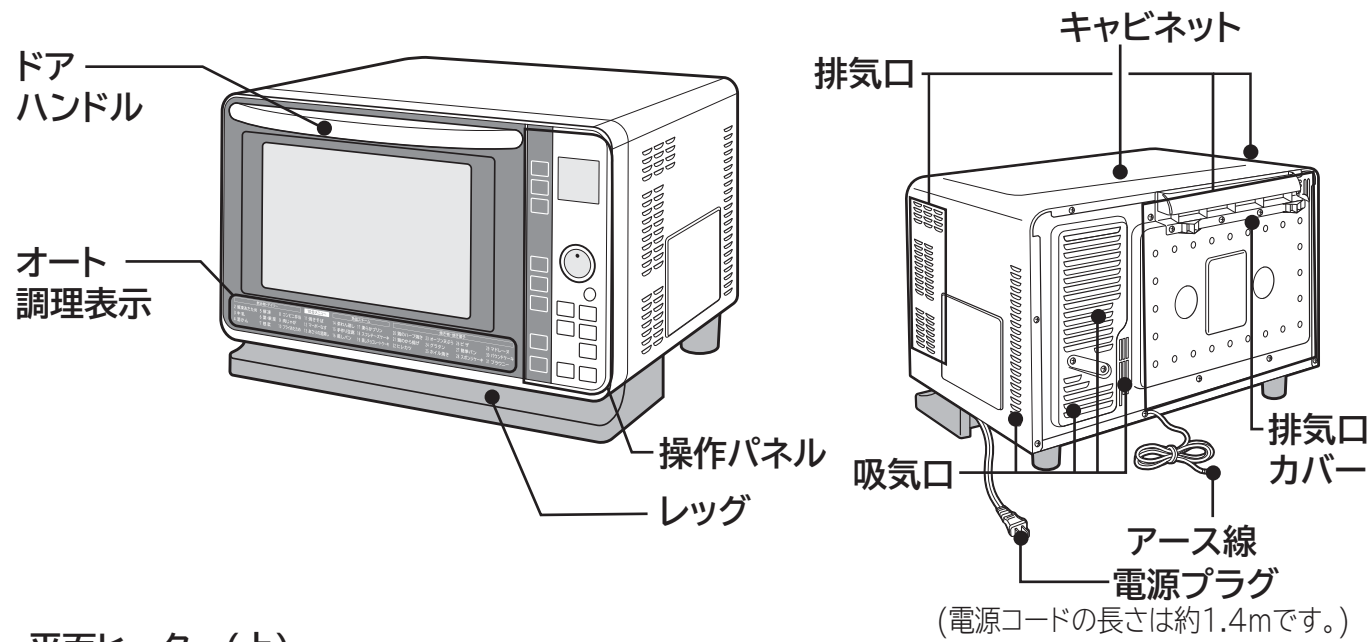
※空焼き終了後、冷却のため約2分間ファンが回転します。冷却終了後は自動停止します。
※空焼き終了後はすぐに調理せず、加熱室が冷めてから使用してください。

⚠注意

(やけど・けが・火災の原因になります)

接触禁止
●空焼き(脱臭)の加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室とその周辺)に触れない。

●空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に何も入れない。
●空焼き(脱臭)を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行う。
●煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す。
●加熱室が冷めてから使用する

各部のなまえ・操作パネル・付属品

お手入れ方法 ➔ P.46

※警告文は印刷されているため、剥がせません。

付属品

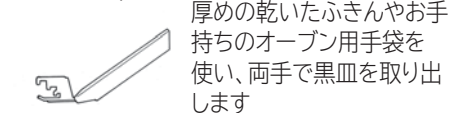
■黒皿(ホーロー製)

(**レンジ加熱では使えません**)

■クッキングガイド(本書)

■保証書

黒皿用の「取っ手」(別売品)

黒皿用「取っ手」を別売品として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください(黒皿以外には使用できません)

厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い、両手で黒皿を取り出します

2012年9月現在

部品名	部品番号	希望小売価格
取っ手	MRO-N80 003	840円 (税抜800円)

操作パネルのはたらき

※1000Wについて
高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分間)です。
オート調理の 1あたため 等の限定したメニューにのみ働きます。

※オート調理の場合、メニューによってスタート直後、表示部に「0」を表示します。

安全上のご注意

この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

人身への危害、財産への損害を未然に防ぐため、お守りいただくことを、次のように区分して、説明しています。
本文中の注意事項についてもよくお読みのうえ、正しくご使用ください。

■誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

区分	内容
⚠危険	「死亡または重傷を負うおそれが特に高い」内容です。
⚠警告	「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。
	「傷害を負うおそれや、物的損害の発生のおそれがある」内容です。

■お守りいただく内容を図記号で区分して、説明しています。

図記号	内容
	「警告や注意を促す」内容です。
	してはいけない「禁止」内容です。
	実行しなければならない「指示」内容です。

製品内部には高圧部があります

⚠危険

分解禁止

改造はしない
修理技術者(サービスマン)以外の人は修理・分解をしない
火災・感電・けがの原因になります
故障した場合は、お買い上げの販売店にご相談ください。

吸気口・排気口など、製品の穴やすき間に指や物を差し込まない(特に子供のいたずらなどに注意する)
火災・感電・けがの原因になります
異物が本体に入った場合は、電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。

電源プラグ・電源コード・コンセントは

⚠警告

ぬれ手禁止

ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない
感電のおそれがあります

傷ついた物、ゆるんだコンセントを使用しない
感電・発火・火災の原因になります

電源は、交流100V・定格15A以上のコンセントを単独で使用する
ほかの器具との併用は、コンセント部が異常発熱して、発火の原因になります

(タコ足配線は禁止)

電源プラグ、電源コードを傷つけない
感電・発火・火災の原因になります
傷つけのおそれのある取り扱い例
- ●加工する
- ●無理に曲げる
- ●引っ張る
- ●ねじる
- ●束ねる
- ●重い物をのせる
- ●挟み込む

電源プラグのほこりは確実にふき取る(特に刃や刃の取り付け面)
ほこりに湿気が溜まり、絶縁が弱まり、火災の原因になります

電源プラグを抜く

長期間使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜く
絶縁が弱まり、漏電・感電・火災の原因になります

⚠注意

電源コードは排気口などの高温部に近づけない
電源コードを傷める原因になります

電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張って抜かない
断線して、発火の原因になります
電源プラグを持って抜いてください

据え付けは

⚠警告

次のような場所では使用しない
- ●幼児の手の届く場所
  事故・やけど・けがの原因になります
- ●カーテンやスプレー缶など燃えやすい物の近く
- ●たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど、熱に弱い物の上

オーブンやグリル加熱時などの高温で、引火の原因になります

本体の上に物を置かない
オーブンやグリル加熱時などは、高温となり過熱して焦げたり、変形することがあります

製品や付属品の梱包材はすべて取り除き、ポリ袋は幼児の手の届かない場所に保管、または廃棄する
梱包材の発火、ポリ袋をかぶることによる窒息事故の原因になります

⚠注意

5面(上面・左側面・右側面・背面・底面)を囲む設置はしない
製品の周りにすき間があっても、上面・左側面・右側面・背面のいずれか1面を開放してください

上面
左側面
背面
右側面
底面

流しやコンロなど、水のかかるところや火気・熱気の近くで使用しない
感電や漏電、発火の原因になります

水平で丈夫な場所に据え付ける
不安定な場所は、振動・騒音・本体落下の原因になります

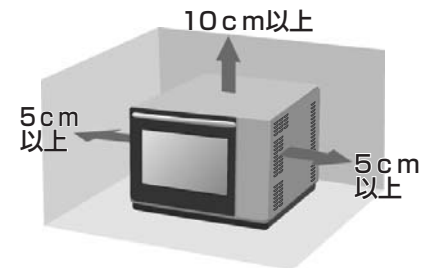
本体と壁などの間は、下表の距離以上にあける
距離をあけないと、壁や置いた物が過熱して、変色・変形・発火する原因になります
この電子レンジは、「消防法　設置基準」に基づく試験基準に適合しています

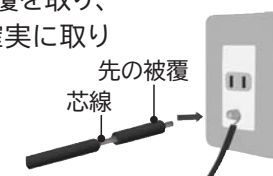
場所	上方	下方	左方	右方	前方	後方
隔離距離(cm)	10	0	5	5	開放	0

「消防法 設置基準」組込型

周囲の保護のために
周囲が熱に弱い壁材や家具でない場所・コンセントが排気口近傍に無い場所に据え付けてください。
後方がガラスの場合、温度差で割れるおそれがあります。20cm以上あけてください。
表や図の距離をあけても、排気で汚れたり結露することがあります。距離をさらにあけるか、壁面側にアルミホイルを貼ると汚れや結露を軽減できます。

アース線は

⚠警告

アース線を接続せよ

アースを確実に取り付ける
感電や漏電の原因になります
コンセントにアース端子がある場合はアース線先端の被覆を取り、芯線をアース端子に確実に取り付ける

- ●アース端子がない場合は、アース接地工事する
  接地工事には「電気工事士」の有資格者による接地工事が法律で義務付けられています。お買い上げの販売店にご相談ください(本体価格には、工事費は含まれていません)
- ●湿気の多い場所や水気のある場所で使用する場合は、感電事故を防止するため「電気工事士」の有資格者によるD種接地工事が法律で義務付けられています
  ➔P.12

ガス管、水道管、電話や避雷針のアースには取り付けないでください(法令で禁止されています)

調理にあたっては

⚠警告

子供だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない
やけど・感電・けがの原因になります

調理の目的以外には使用しない
やけど・けが・火災の原因になります

食品分量・容器・黒皿など、本書記載の内容に従って調理する
発火・火災の原因になります

⚠注意

ドアに物を挟んだまま調理しない
電波もれや熱もれによる傷害・やけど・発火・火災の原因になります

本体が転倒・落下した場合は、そのまま使用しない
電波もれや熱もれ・感電・やけどの原因になります
お買い上げの販売店へ点検をご依頼ください
転倒・落下を防ぐ「転倒防止金具」（別売品）をご利用ください
背面と壁との距離がぴったりの場合（部品番号：MRO-JV300-012）と、15～22cmの場合（部品番号：MRO-N80-016）があります。詳細は本書記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください。➔P.83

加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついたまま調理しない
発火・火災の原因になります

テーブルプレートに、容器を強く当てたり落としたりしない
割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。
そのまま使用すると故障の原因になります。

吸気口・排気口をふさがない
発火・火災の原因になります

本体に水をかけない
誤って水をこぼした場合は、お買い上げの販売店へご相談ください。

ドアに無理な力を加えたり、本体にのったりしない
ドアがガタつき、電波もれや熱もれによる傷害・やけどの原因になります

空焼き（脱臭）は次の状態で行う
●加熱室内に何も入れない
●煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す
●窓を開けるか換気扇を使って換気する
油の焼ける臭いや煙が出る場合があります

調理中や調理後は（空焼き（脱臭）運転を含む）

⚠警告

調理を中止するときは「とりけし」ボタンを押す
先に電源プラグを抜くと、火災・感電の原因になります

⚠注意

ドアを開けるときは、のぞき込まない
熱気や水蒸気などで、やけどの原因になります

高温のドアファインダー（ドアガラス）やテーブルプレートなどに水をかけない
割れるおそれがあります

接触禁止
高温になっているので、キャビネット・ドア・加熱室・テーブルプレート・黒皿などに直接触れない
やけど・けがの原因になります

食品や容器、黒皿などの出し入れは、厚めの乾いたふきんや、市販のオーブン用手袋を使用する
直接触れると、やけど・けがの原因になります

加熱室内で食品が燃え出したときはドアを開けない
勢いよく燃えるおそれがあります
1.すぐに「とりけし」ボタンを押し、運転を止め、電源プラグを抜く
2.本体から燃えやすい物を遠ざけ、鎮火するまで待つ。火がなかなか衰えないときは水か消火器で消す
鎮火後、そのまま使用せず、お買い求めの販売店にご相談ください。

ドアを開閉するときは、指の挟み込みに注意する
やけど・けがの原因になります

オート調理（あたため）や手動調理（レンジ加熱）は

⚠警告

食品以外は加熱しない
やけど・けが・火災の原因になります
市販のレンジ加熱用の湯たんぽ、哺乳びん（消毒パック）、玩具などは加熱しないでください。

次のような状態のまま加熱しない
やけど・けが・火災の原因になります
●鮮度保持剤（脱酸素剤など）を入れた状態
●包装や食品にラベルやテープを貼った状態
●びんや容器にふたや栓などをした状態
●缶詰の缶のままの状態
●市販のレトルト食品の袋のままの状態
鮮度保持剤は出す、ラベル・テープは剥がす、ふたや栓は外し、缶詰などは別の容器に移し換えて加熱してください。

生卵やゆで卵（殻付き・殻なしとも）、目玉焼きは加熱しない
●卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する。卵が破裂して、テーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります

生卵
ゆで卵
黄身や目玉焼き

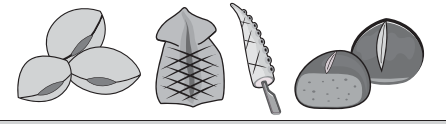
1あたためで飲み物や汁物などを加熱しない
加熱し過ぎとなり、沸とうや突然の沸とうの原因になります
●牛乳・コーヒー・お茶・水などは3牛乳で加熱する
●お酒は4酒かんで加熱する

食品を加熱し過ぎないよう、次のようにする
発火の原因になります
加熱中や加熱後に突然沸とう（突沸）して飛び散り、やけど・けが・テーブルプレート破損の原因になります
●少量（100g未満）の食品は手動調理のレンジ500W以下で加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱する
●オート調理は、食品分量・容器など本書記載の内容に従って加熱する
・少量（100g未満）の食品は手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱する
・容器の重さは、食品分量と同じくらいの物を使用して加熱する
●手動調理は、時間設定を控えめにし、食品の仕上がりを見ながら加熱する

突沸

次の食品は、加熱前と加熱後にかき混ぜる。加熱室から取り出すときは、静かに取り出す
加熱中や加熱後に突然沸とう（突沸）して飛び散り、やけど・けが・テーブルプレート破損の原因になります
●飲み物（水、牛乳、お酒、コーヒー、豆乳など）
●とろみのある物（カレーやシチューなど）
●油脂分の多い物（生クリーム、バターなど）

加熱前
加熱後

殻や膜のある食品は、割れ目や切り目を入れてから加熱する
破裂して、やけど・けがの原因になります

⚠注意

加熱室に食品を入れない状態で加熱しない
故障・発火の原因になります

金属製の次の物は使用しない
火花（スパーク）で故障・発火・ドアファインダー破損の原因になります
●付属品の黒皿
●金ぐしや金属の調理用具
●アルミホイル
●アルミなどで表面加工されたプラスチック容器
●金属・ホーロー製の鍋、ふた

市販のベビーフードは、別の容器に移し換えて加熱する
やけどの原因になります

乳幼児用ミルクやベビーフードはオート調理で加熱しない
手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱する
やけどの原因になります

ラップなどのおおいは、ゆっくり剥がす
蒸気が一気に出てやけどの原因になります

お手入れをするときは

安全上のご注意（つづき）

⚠警告

電源プラグを抜いてから行う
差し込んだままでは、感電の原因になります

本体各部や黒皿などが冷めてから行う
熱いと、やけどの原因になります

異常・故障時は

⚠警告

直ちに「とりけし」ボタンを押し使用を中止する
火災・感電・けがの原因になります
すぐに電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店に点検・修理をご依頼ください

異常・故障の例
- ●電源コードや電源プラグが異常に熱い
- ●焦げくさい臭いがする
- ●異常な音がする
- ●火花（スパーク）が出る
- ●本体に触れるとビリビリと電気を感じる
- ●ドアに著しいガタつきや変形がある
- ●加熱が自動的に終了しないときがある

お願い

- ●本体は、ラジオ、テレビ、無線機器（無線LAN）やアンテナ線などから3m以上離す
  雑音や映像の乱れ、通信エラーの原因になります
- ●落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜く
  故障の原因になります

アース工事が必要なときは

- ●下記で使用する場合は、感電事故を防止するため電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法律で義務づけられています。
  お買い上げの販売店、電気工事店にご相談ください。（本体価格には工事費は含まれていません）
  ■湿気の多い場所
  水蒸気が充満する場所、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどを醸造または貯蔵する場所
  ■水気のある場所（漏電遮断機の取り付けも義務づけられています）
  水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
  地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

加熱のしくみ

電波（高周波）で食品を加熱します。
電波（高周波）には3つの性質があります。

水分を含んだ食品には「吸収」されます。

ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。

金属にあたると「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

レンジ加熱の特長

スピーディーで経済的です。

色や形、風味が保たれます。

水を使わないので栄養素が保たれます。

盛りつけたままで加熱できます。

食品を上ヒーターで加熱し、食品に焦げ目をつけ、中は柔らかく仕上がります。

上下ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包み込むようにして焼きます。

（角皿スチーム）

加熱室に100℃前後の水蒸気を充満させながらオーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えるのでしっとり柔らかく仕上がります。（黒皿に水を入れて、加熱するオート調理のみの加熱方法です。手動調理の場合は、設定できません。）

付属品（黒皿）の使いかた

手動調理で使う場合

●黒皿は、本書に従い、下記使いかたの例を参考に上段、下段に正しくセットしてお使いください。

レンジ加熱		オーブン加熱		グリル加熱
使えません	使えません	使えます	使えます	使えます
黒皿をレンジ加熱で使用すると火花（スパーク）が発生し、塗装が剥がれたり、ドアファインダー（ドアガラス）が破損して故障・けがの原因となります。加熱室底面へ直接置いたり、皿受棚へセットしないでください。		**上段** 上段の皿受棚にセットして使用します。	**下段** 下段の皿受棚にセットして使用します。	**上段** 上段の皿受棚にセットして使用します。

■オート調理でのご使用について

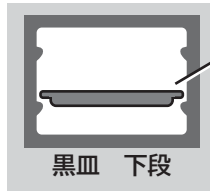
オート調理ではレンジ出力やオーブンまたはグリルの温度を自動でコントロールします。
本書のオート調理一覧に記載されている黒皿を正しくセットしてお使いください。➔P.14､15

付属品（黒皿）の使いかた

オート調理で使う場合

●メニューによって、付属品（黒皿）を使い分けます。操作手順や料理集のイラストに従い、正しくセットしてください。

付属品（黒皿）イラストの見かた

黒皿を使う場合

黒皿のセット位置
皿受棚の下段にセットする。

メニュー分類		参照ページ 操作手順	作りかた・コツ	付属品（黒皿）の使用について
あたため	1 あたため	➔P.20	➔P.21	✕（使えません）
飲み物・デイリー	2 解凍あたため	➔P.22	➔P.23	✕（使えません）
	3 牛乳	➔P.24	➔P.24	
	4 酒かん	➔P.24	➔P.24	
	5 解凍	➔P.28	➔P.29	
	6 葉・果菜	➔P.26	➔P.27	
	7 根菜	➔P.26	➔P.27	
	8 コンビニ弁当	➔P.25	➔P.25	
	9 肉じゃが	➔P.31	➔P.65	
	10 フライあたため	➔P.30	➔P.30､56	黒皿を使う
10分メニュー	11 焼きそば	➔P.32	➔P.57､58	✕（使えません）
	12 マーボーなす	➔P.32	➔P.58､59	
	13 あさりの酒蒸し	➔P.32	➔P.59	

●オート調理では、レンジ出力やオーブン、グリルの温度・時間を自動でコントロールします。下表の通りに正しく付属品（黒皿）をお使いください。

黒皿を使う 　黒皿は使えません

メニュー分類		参照ページ 操作手順	作りかた・コツ	付属品（黒皿）の使用について
角皿スチーム	14 茶わん蒸し	➔P.33	➔P.66	黒皿を使う
	15 手作り豆腐	➔P.33	➔P.66	
	16 蒸しパン	➔P.33	➔P.76	
	17 柔らかプリン	➔P.33	➔P.76	
	18 スフレチーズケーキ	➔P.33	➔P.75	
	19 蒸しチョコレートケーキ	➔P.33	➔P.75	
焼き物・焼き菓子	20 鶏のハーブ焼き	➔P.34	➔P.61	黒皿を使う
	21 鶏のから揚げ	➔P.34	➔P.64	
	22 ヒレカツ	➔P.34	➔P.65	
	23 オーブン天ぷら	➔P.34	➔P.64	
	24 グラタン	➔P.34	➔P.68	
	25 ホイル焼き	➔P.34	➔P.63	
	26 ピザ	➔P.35	➔P.69	
	27 簡単パン	➔P.34	➔P.80､81	
	28 スポンジケーキ	➔P.34	➔P.72	
	29 マドレーヌ	➔P.35	➔P.73	
	30 パウンドケーキ	➔P.34	➔P.73	
	31 ブラウニー	➔P.34	➔P.73､74	

使える容器・使えない容器

○ は使える。
× は使えない。

■レンジ加熱とオーブン、グリル加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱する前に、加熱の種類を確認してください。
■プラスチック類は家庭用品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

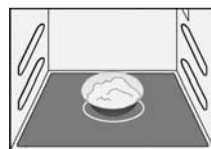
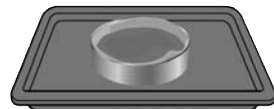
	プラスチック容器		陶器・磁器		ガラス容器		その他		
	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	その他のプラスチック容器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿 グラタン皿など	日常使っている陶器・磁器 茶わん・皿など	耐熱性のあるガラス容器	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス クリスタルガラス カットグラスなど	ラップ類	金属、ホーロー製の鍋、ふた・金ぐし・アルミホイルなど	竹・木・籐・紙・ニス塗り・漆塗り容器など
レンジ	○ 耐熱温度が140℃以上の物で、「電子レンジ使用可」の表示のある物を使います。 ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形してしまうので使えません。	× 耐熱温度が140℃未満の物（ポリエチレン、スチロール樹脂など）や耐熱温度が高くても電波で変質する物（メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など）は使えません。 ただし、 5解凍 のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	○	○ ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のある物は、器を傷めたり、火花（スパーク）が出るので使えません。 また素焼きの陶器、土鍋など吸水性の高い物や、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなり、割れるおそれがあるので注意してください。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	×	○ 耐熱温度が140℃以上の物は使えます。 ただし、油、バター、砂糖を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。 オーブン、グリル加熱後は、加熱室が熱くラップ類が溶けるおそれがあるので注意してください。	× 電波を反射するので使えません。 ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱し過ぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。 このとき、加熱室壁面、ドアファインダーに触れると火花（スパーク）が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。	× 焦げたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。 とくに針金を使っている物は燃えやすくなります。 ただし、竹ぐし、楊枝、紙は料理集に記載している使いかたに限り使えます。
オーブン、グリル	× ただし「グリル、オーブン使用可」の表示のある物は使えます。	×	○	×	○ ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。	×	× ただし発酵では使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックの物は使えません。	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

上手な使いかた・調理のコツ

食品の分量と容器の大きさ

		飲み物デイリー / 10分メニュー / 角皿スチーム / 焼き物焼き菓子	
調理する	オート調理	飲み物デイリー、10分メニュー、角皿スチーム、焼き物焼き菓子	オート調理や手動調理は、本書に記載されている分量や容器に従ってください。
	手動調理	レンジ（発酵）、オーブン（発酵）、グリル	食品の分量や容器は本書の該当ページに従ってください。

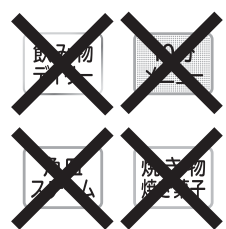
食品を置く位置

■中央部に置く。2個以上の場合も中央部にまとめる。

※テーブルプレート中央部分の温度を計っているので、食品を端に置いて加熱すると正しく食品の温度が計れずに加熱し過ぎや加熱むらの原因となります。

2個以上の食品の同時あたため

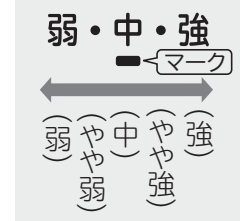
■分量を同じくらいにして中央部に寄せて置きます。

■異なる容器や食品はうまく調理できません。

■異なる食品は手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。➔P.36、37

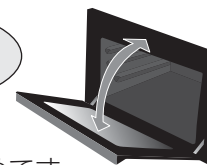
■異なる食品はオート調理はできません。

オート調理の仕上がり調節

■仕上がり調節（あたため加減や焼き加減調節）は「中」に自動設定されますが、お好みで調節できます。調節は、(あたためスタート)を押す前に(温度/仕上がり ∧∨)を押して「強」～「弱」の希望の表示に設定します。

※3牛乳、4酒かんは前回の仕上がり設定を記憶しています。

■1あたため のみ (あたためスタート)を押した後に仕上がり調節をします。

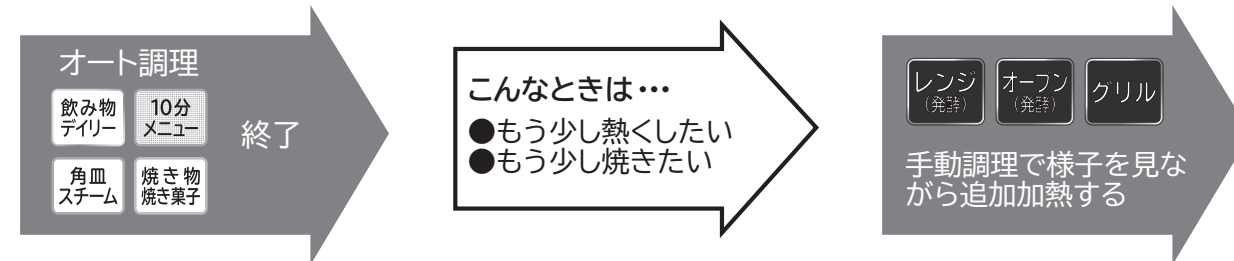
※メニューによっては「強 やや強 中 やや弱 弱」の5段階と「強 中 弱」の3段階の調節となります。

調理中の仕上がり状態確認

■調理中のドアの開閉はできるだけさけ、開閉するときは短時間にする。

※温度を下げないためです。
※ドアを開けると調理は中断されます。

オート調理後の追加加熱

■追加加熱は、手動調理で様子を見ながら行う

オート調理（飲み物デイリー、10分メニュー、角皿スチーム、焼き物焼き菓子）終了 ➔ こんなときは…
●もう少し熱くしたい
●もう少し焼きたい
➔ レンジ（発酵）、オーブン（発酵）、グリル　手動調理で様子を見ながら追加加熱する

調理後の食品（容器）や黒皿の取り出し

⚠注意

（やけどの原因になります）

調理中や調理終了後は食品や容器、黒皿、加熱室、ドアなど各部が熱くなる場合があるので、注意する。

■調理が終了したら、食品を早めに出す。
※余熱で仕上がりが変わることがあるためです。

取り出し忘れ防止のために調理終了後、ドアが開けられるまでの3分間、1分ごとに「ピピピッ」と3回鳴ってお知らせします。（取り出し忘れ防止音）

※オーブン、グリル調理で黒皿を取り出すときは、中央部分を厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い両手で取り出します。

■食品、特に飲み物や汁物を取り出すときは、こぼさないように気をつける。

終了音（メロディー）の切り替え

■終了音（メロディー）は「ブザー音」や「無音」に切り替えられます。

→メロディ音▶ブザー音▶無音→

ドアを開閉して表示部に「0」を表示させる

▶ 温度/仕上がり ∨ を3秒間押す

▶ メロディー音とブザー音の切り替え完了
同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます

「ピッ」とブザー音が鳴り、表示部に「0」が表示すると切り替えが完了です

※さらに同じ操作で無音をメロディー音にもどすことができます。
※「無音」にしたときは、取り出し忘れ防止音・操作音も無音になります。

オート調理（あたためる）

ごはん、お総菜のあたため　1あたため

● 常温や冷蔵で保存した食品をあたためます。
● 牛乳、コーヒー、水、お茶、豆乳のあたためは 3牛乳 を使います。➔P.24
● お酒のあたためは 4酒かん を使います。➔P.24
● その他の飲み物のあたためは手動調理（レンジ加熱）で加熱します。➔P.36、37、45
● 冷凍保存（ホームフリージング）した食品は、2解凍あたため であたためます。➔P.22

黒皿は使えません

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める

「0」表示

1 を押してスタートする

メニュー番号
加熱時間計算中
レンジ
[オート]
弱・中・強
仕上がり調節

仕上がり調節をするときは
(加熱時間を表示する前に調節します。)
表示部に「0」が表示されているときに調節できます。

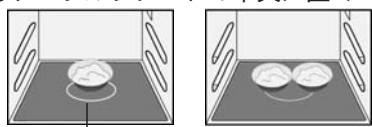
終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

レンジ
[オート]
30秒
弱・中・強
残り加熱時間：食品によって変わります。

調理終了
0

食品の置きかた
●テーブルプレートの中央に置く

テーブルプレート

食品が2個以上の場合、中央に寄せる

※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の温度を計れずに加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。

■仕上がり調節のしかた
仕上がりは「中（標準）」に自動設定されます。調節は加熱時間を表示する前に ∧ ∨ を押して、「強」～「弱」の希望の表示に設定します。

仕上がり
弱・中・強
マーク

■前回の仕上がり調節は、記憶されません。

お願い
● 1あたため は、ドアを閉めて約10分以内（表示部に「0」が表示されている間）に あたためスタート を押してください。
約10分間放置すると待機時消費電力オフ機能が働き、電源が切れます。ドアを開閉して電源を入れてから あたためスタート を押してしてください。➔P.2、4
●仕上がりがぬるかったときは、レンジ 600W ➔P.36 で様子を見ながら、さらに加熱します。
●オート調理で追加加熱すると、上手にあたたまりません。
●黒皿は火花（スパーク）が発生するので使用しないでください。

次の食品は「手動調理（レンジ加熱）」で様子を見ながらあたためる ➔P.36、37

●重量が100g未満の食品 （100g未満）
●まんじゅう
●パン類
●冷凍野菜
●市販のおにぎり

※包装を外して皿に移し換えます

●乳幼児用ミルク、ベビーフード

※別の容器に移し換えます

●市販の調理済み食品

※別の容器に移し換えます

あたためられる食品と上手なあたためかた　オート調理 1 あたため

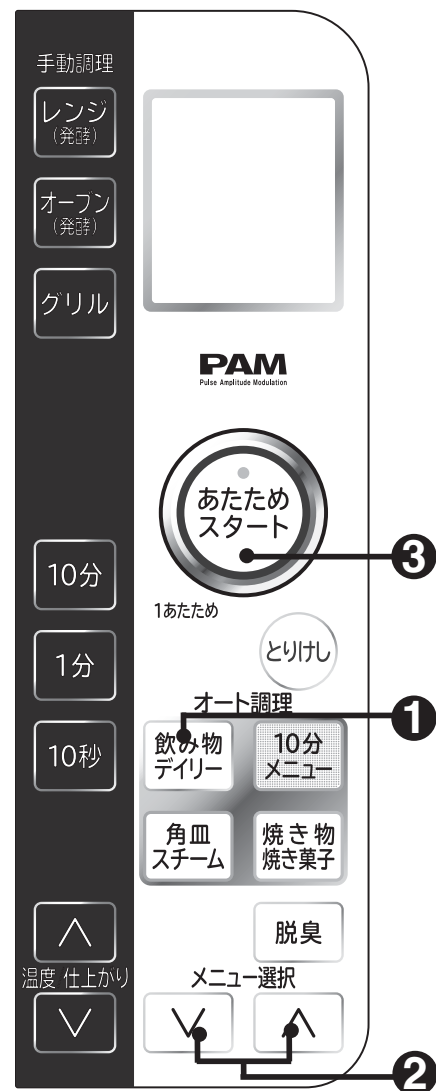
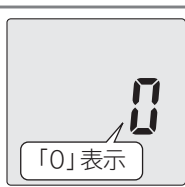
■お総菜やご家庭で調理した食品をあたためます。
■オート調理の1回分の分量の目安は1～2人分です。(分量は食品と容器を合わせて200～1200gまでが目安です。)
■容器は、食品の分量が7～8分目くらいになる物が目安です。
■食品の温度は、常温は約20℃、冷蔵は0～10℃が目安です。

このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

	常温や冷蔵保存した食品をあたためる オート調理 1あたため （あたためスタート 1回押し）
ごはん物	**ごはん** 仕上がり調節 やや弱 または 弱 に設定する。 **チャーハン・ピラフ** 加熱後、かき混ぜる。
めん類	**スパゲッティ・焼きそば** 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。
焼き物	**焼き魚**（ラップマーク） 飛び散ることがあるのでおおいをする。 **ハンバーグ** ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 **焼きとり・焼き肉** 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。
揚げ物	**天ぷら・フライ・コロッケ** 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。 分量の少ないときは仕上がり調節 やや弱 または 弱 に設定する。
いため物	**野菜のいため物・酢豚・八宝菜** 容器に入れる。野菜いためが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。 加熱後、かき混ぜる。
煮物	**野菜の煮物・おでん（たまごは取り除く）** 容器に入れて、煮汁をかける。 **煮魚**（ラップマーク） 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。
蒸し物	**シューマイ** 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ぎみのときは、サッと水にくぐらせる。
汁物（とろみのある物）	**カレー・シチュー**（ラップマーク） えびやいか、丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがあるのでおおいをする。加熱後かき混ぜる。仕上がり調節 やや強 か 強 に設定する。 ※調理する際にあらかじめえびやいかは切り目を入れ、丸ごとのマッシュルームは半分に切っておきます。 みそ汁・スープなどは、手動調理（レンジ加熱）で加熱します。➔P.36、37、45 使用する容器は、陶磁器や耐熱性のある容器を使います。➔P.16、17 漆器や耐熱性のない容器は使えません。

オート調理（あたためる）

冷凍保存したごはん、お総菜のあたため 2解凍あたため

● 冷凍で保存した食品をあたためます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める

黒皿は使えません

1 飲み物デイリー を押す

2 メニュー選択 ∨ ∧ を押し メニュー番号「2」を選択する

∨ ∧ または 飲み物デイリー を押すごとに 2解凍あたため ▶ 3牛乳 ▶ 4酒かん ・・・ ▶ 10フライあたため の順に選択できます。

メニュー番号
レンジ
[オート] 2
弱・中・強
仕上がり調節

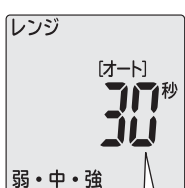
仕上がり調節をするときは ➔ P.19
（あたためスタート を押す前に調節します。）

3 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

加熱時間計算中
レンジ
[オート] 0 2
弱・中・強

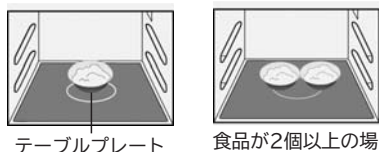
レンジ
[オート] 30秒
弱・中・強
残り加熱時間：食品によって変わります。

調理終了
0

※調理後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室やドアの水滴をふき取ります。 ➔ P.46

食品の置きかた

●テーブルプレートの中央に置く

テーブルプレート

食品が2個以上の場合、中央に寄せる

※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の温度が計れずに加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。

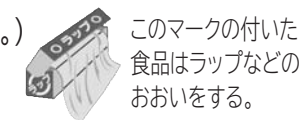
上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

●材料は新鮮な物を
1回分ずつ（200～300g）に分け、2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。

●ごはんやカレーなどは
ごはんは1杯分（150g）ずつに、カレーなどは100～300gずつに分け、薄く（厚さ2～3cm）平らにして冷凍します。（丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすい物は、あらかじめ半分に切っておきます。）

あたためられる食品と上手なあたためかた オート調理 2解凍あたため

■お総菜やご家庭で調理した食品です。
■オート調理の1回分の分量の目安は1～2人分です。（分量は食品と容器を合わせて1200gまでが目安です。）
■容器は、食品の分量が7～8分目くらいになる物が目安です。
■食品の温度は、冷凍は約－18℃が目安です。

このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

		冷凍保存した食品を解凍してあたためる オート調理 2解凍あたため
ごはん物		**冷凍ごはん** 四角形に形作ったごはんを平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。 **冷凍チャーハン・ピラフ** ほぐして皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。
めん類		**冷凍スパゲッティ・焼きそば** 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。
焼き物		**冷凍ハンバーグ** 皿にのせる。加熱後、裏返して1～2分ほどおく。
揚げ物		**冷凍天ぷら・フライ・コロッケ** 皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 か 弱 に設定する。油が気になるときは、 加熱後、ペーパータオルで取る。
いため物		**冷凍八宝菜・ミートボール** 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。
蒸し物		**冷凍シューマイ** サッと水にくぐらせて皿に並べる。加熱後はすぐにラップを外す。
汁物（とろみのある物）		**冷凍カレー・シチュー** 容器に入れ、おおいをする。ふたの換わりにラップをするときは、ゆとりをもっておおい、仕上がり調節 やや強 か 強 に設定する。加熱後、かたまりをほぐし、かき混ぜる。 ※スープなどは、手動調理（レンジ加熱）で加熱します。 ➔ P.36、37、45 使用する容器は、陶磁器や耐熱性のある容器を使います。 ➔ P.16、17 漆器や耐熱性のない容器は使えません。

飲み物のあたため 3牛乳 4酒かん

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

例: 3牛乳 2杯の場合

準備 飲み物を入れた容器やマグカップをテーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める

1 飲み物デイリー を押す

2 メニュー選択 ∨ ∧ を押し 希望のメニュー番号を選択する

3牛乳は1～4杯、4酒かんは1～4本と数量も設定します。

∨ ∧ または 飲み物デイリー を押すごとに 2解凍あたため ▶3牛乳1杯▶3牛乳2杯・・・▶4酒かん1本 ▶4酒かん2本・・・▶10フライあたため の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは ➔ P.19
（あたためスタート を押す前に調節します。）

※3牛乳、4酒かんは仕上がり設定の目盛を記憶します。

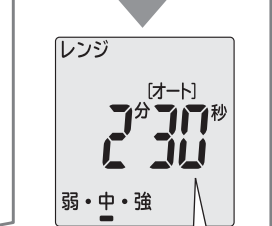
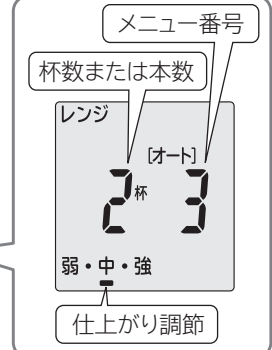
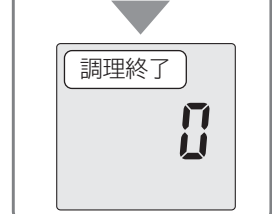
3 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

メニュー番号 / 杯数または本数 / レンジ [オート] 2杯 3 / 弱・中・強 / 仕上がり調節

加熱時間計算中 / レンジ [オート] 0 3 / 弱・中・強

レンジ [オート] 2分30秒 / 弱・中・強 / 残り加熱時間：食品によって変わります。

調理終了 0

飲み物の分量について

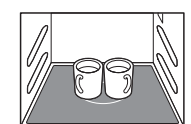
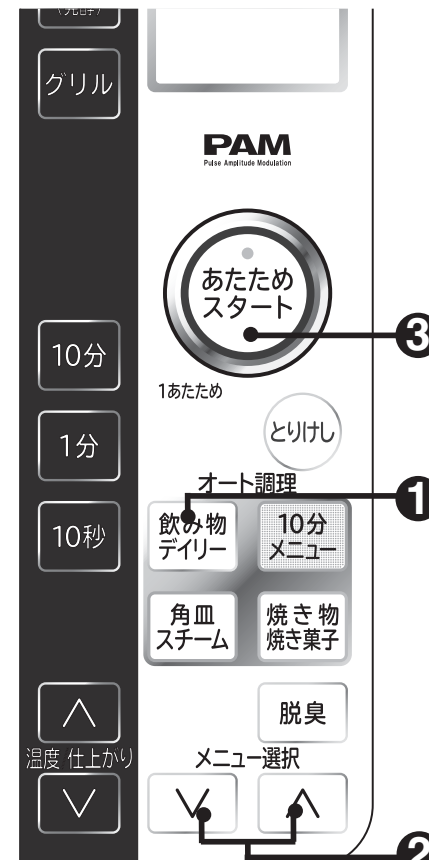
●容器の7～8分目が適量です。
容器に対して少量(½量以下)しか入れないと、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあるので加熱し過ぎに注意しながら手動調理(レンジ加熱)で加熱します。
➔ P.36、37、45

オート調理 3牛乳 4酒かん のコツ

●1回であたためられる分量は1～4杯(本)です。

1mL=1cc

飲み物の種類	1杯(本)分の分量
牛　乳	200mL(冷蔵)
コーヒー	150mL
水	180mL
お　茶	180mL
お　酒	180mL

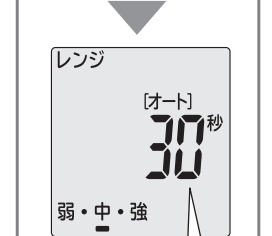
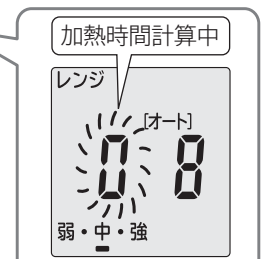
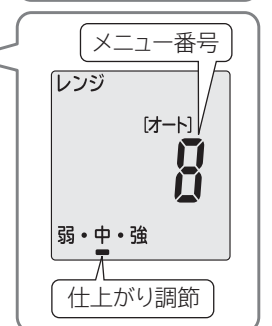
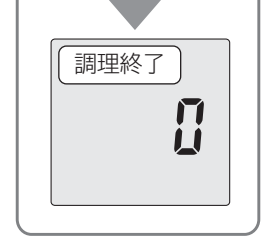
●テーブルプレートの中央部に置いて加熱します。
●2杯(本)以上の場合は、テーブルプレートの中央部に寄せて置きます。
● 1あたため では熱くなり過ぎます。
●牛乳は冷蔵室から出したての物を使います。
●牛乳びんでの加熱はできません。
●お酒は常温(約20℃)の物を使います。
●100mL未満の場合は、手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。➔ P.37、45
●牛乳、お酒のあたためは ➔ P.56
●ラップなどのおおいはしないでください。

コンビニ弁当のあたため 8コンビニ弁当

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 コンビニ弁当をテーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める

1 飲み物デイリー を押す

2 ∨ ∧ を押し メニュー番号「8」を選択する

仕上がり調節をするときは ➔ P.19
（あたためスタート を押す前に調節します。）

3 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

オート調理 8コンビニ弁当 のコツ

- あたためられる弁当はコンビニエンスストアなどで販売されている弁当です。
- ごはんとおかずが分かれて入っている弁当(加熱時間の目安　1個(約450g) 約1分30秒)
  他に「のり弁当」や「鮭弁当」のように、ごはんの上に具がのっている物もあたためられます。
- 丼物(カツ丼・カレーライス・チャーハン・スパゲッティーなど)
  ＊あんかけ類(中華丼、あんかけ焼きそばなど)をあたためる場合、あんかけの具(いか、えび、うずらの卵など)が加熱中に破裂したりする場合があります。ふたを取り外し、これらの具を取り除いてから加熱し、加熱後加えます。
- 1回の分量は1個(1人分)です。

※ 冷蔵室から出した物は仕上がり調節 やや強 か 強 にします。

8コンビニ弁当 であたためられない弁当の例

- 電子レンジ加熱に使えない容器を使用している弁当
  (紙や木でできた容器、アルミで加工された容器、発泡スチロール製の容器、ホッチキスなどで止めてある容器などを使用した弁当)
- 弁当屋さんの持ち帰り弁当
  (使われている容器が耐熱性ではない場合があるため)
- 1種類ずつ小分けしているお総菜のパック、おにぎり
  (から揚げ・シューマイなど、お総菜のパックやおにぎりは、少量のためうまく仕上がりません。手動調理(レンジ加熱)であたためます。➔ P.36)

⚠警告

ゆで卵や目玉焼きは破裂するおそれがあるので、加熱しない。
(あたためる前に取り除きます。)

オート調理（下ごしらえする）

野菜の加熱（ゆでる） 6葉・果菜 7根菜

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 ラップで包んだ食材をテーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める

黒皿は使えません

例: 6葉・果菜 の場合

1 飲み物デイリー を押す

「0」表示

2 メニュー選択 ∨ ∧ を押し、
6葉・果菜 はメニュー番号「6」
7根菜 はメニュー番号「7」
を選択する

∨ ∧ または 飲み物デイリー を押すごとに 2解凍あたため ▶ 3牛乳・・・▶ 6葉・果菜 ▶ 7根菜 ・・・▶ 10フライあたため の順に選択できます。

メニュー番号 / レンジ [オート] 6 / 弱・中・強 / 仕上がり調節

仕上がり調節をするときは ➔ P.19
（あたためスタート を押す前に調節します。）

3 あたためスタート を押してスタートする

加熱時間計算中 / レンジ [オート] 0 6 / 弱・中・強

レンジ [オート] 30秒 / 弱・中・強

残り加熱時間：食品によって変わります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

調理終了 0

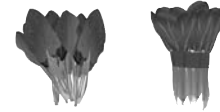
※調理後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室やドアの水滴をふき取ります。
➔ P.46

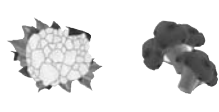
手動調理 レンジ（発酵） オーブン（発酵） グリル PAM Pulse Amplitude Modulation あたためスタート 1あたため とりけし 10分 1分 10秒 オート調理 飲み物デイリー 10分メニュー 角皿スチーム 焼き物焼き菓子 脱臭 温度/仕上がり メニュー選択

オート調理 6葉・果菜 7根菜 のコツ

水気を切らずラップでぴったりと包み、テーブルプレートの中央に直接置き加熱します。

加熱する分量は 6葉・果菜 で100～300g 7根菜 で100～600gです。

6葉・果菜

葉菜
ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物

果菜
なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物

花菜
カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられる物

7根菜

根菜
じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物

●丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、中央を開けてまとめてラップに包んで加熱します。
（じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後、上下を返して3～5分ほどそのまま置きます。）

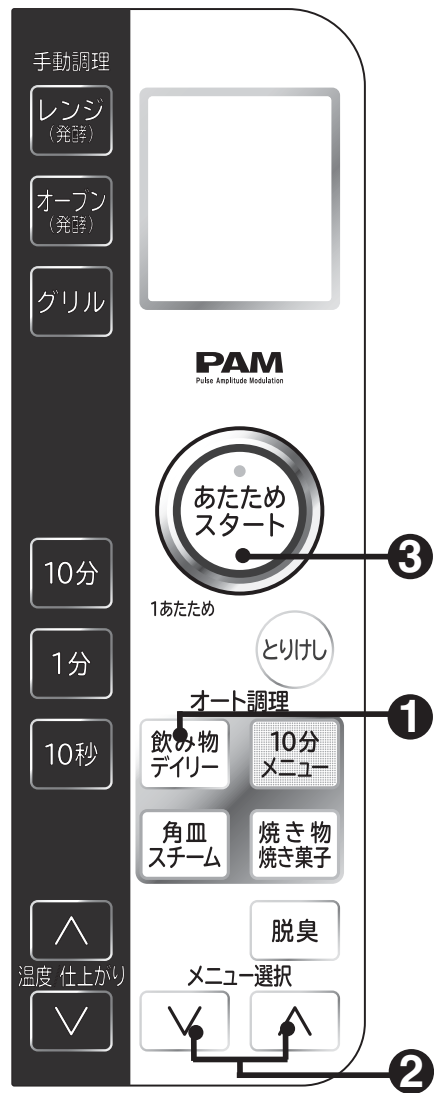
●**料理に合わせた下ごしらえを**
葉、果・花菜の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。

●**材料に合ったアク抜きを**
ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすやカリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

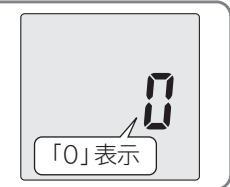
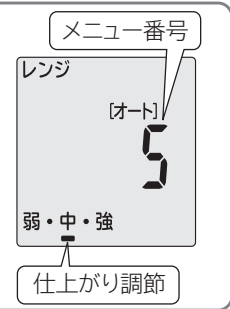
●**さいの目切りや、薄切りにした場合は、仕上がり調節 弱 にします。**

⚠注意
（火災の原因になります）
分量が100ｇ未満のときはオート調理で加熱しない。
レンジ500W で様子を見ながら加熱します。➔ P.36
● **オーブンシートなどの紙類で包んで加熱しない。**

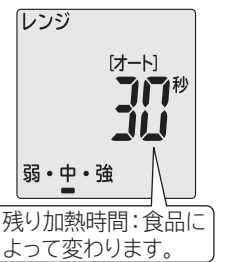
オート調理（下ごしらえする）

肉や魚の解凍　5 解凍

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備　ラップなどのおおいを外した食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1　飲み物デイリー を押す

2　メニュー選択 ∨ ∧ を押しメニュー番号「5」を選択する

∨ ∧ または 飲み物デイリー を押すごとに
2解凍あたため ▶ 3牛乳 ▶ 4酒かん ▶ 5解凍 ・・・▶ 10フライあたため
の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは ➔ P.19
（あたためスタートを押す前に調節します。）

3　あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

オート調理 5解凍 のコツ

- **解凍できるのは、冷凍室から出したばかりのコチコチに凍った肉か魚です。**
- **一度に解凍できる分量は、100～600gです。**
- **加熱室は冷ましてから使ってください。**
  加熱室が熱いと表示部に「C06」を表示して加熱できません。
  グリル、オーブン の使用後は加熱室やテーブルプレートが熱くなっています。発泡スチロールのトレーが溶けたり、加熱し過ぎることがあります。十分冷ましてから使ってください。
- **発泡スチロール製のトレーは、生ものの解凍以外には使用しないでください。**
- **形、厚みが均一でない物はアルミホイルを使って解凍します。**
  形、厚みが均一でない物は、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりには周り（側面）に巻きます。
  頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルをピッタリと巻いて解凍すると、変色や煮えが防げます。
  アルミホイルが加熱室壁面、ドアファインダーに触れると火花（スパーク）が出て、テーブルプレートやドアファインダーが割れるおそれがあります。

- **発泡スチロール製のトレーにのせたまま解凍します。**
  ラップなどのおおいを外し、テーブルプレートの中央に置いて解凍します。陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。トレーがない場合は、テーブルプレートにオーブンシートを敷いて解凍します。
- **解凍後そのまま3～5分置き自然解凍をします。**

次の場合は手動調理（レンジ加熱）で途中様子を見ながら解凍します。 ➔ P.36、37

- 調理済み冷凍食品や冷凍野菜

解凍の目安は200gで4～5分です。

レンジ 200W で加熱する。

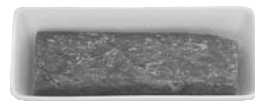
- 分量が100g未満の場合
- バラバラになって凍っている物
- 解凍が足りなかったとき
- －20℃以下の冷凍食品
  オート調理で行う解凍は、冷凍保存温度が－18℃を基準にしています。
- オート調理で加熱不足の場合

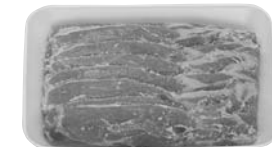
レンジ 100W で加熱する。

- 溶けかけている食品

レンジ 100W または レンジ 200W で加熱する。

さしみを解凍後、そのまま生で食べる場合：仕上がり調節 弱

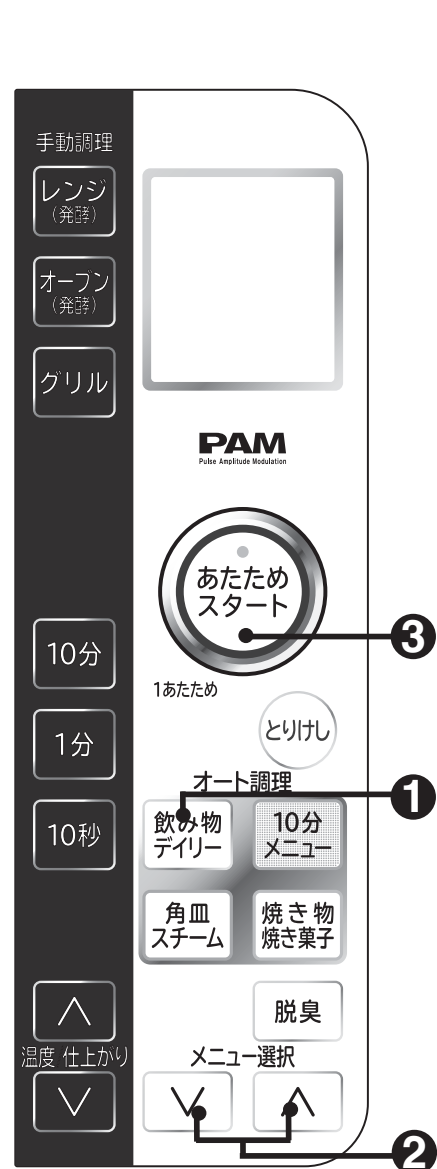
食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がります。包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。

肉や魚を解凍後、すぐ調理する場合：仕上がり調節 中

薄切り肉は、解凍後両手で大きくしならせます。
ひき肉やかたまり肉は仕上がり調節 やや強 で解凍します。

上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

- **ラップなどでピッタリ密封をします。**
- **魚の下ごしらえは**
  魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、1尾ずつ冷凍します。
- **バランなどの飾りや敷き物は取り除きます。**
- **熱い物は**
  よく冷ましてから冷凍します。
- **野菜は**
  固めにゆで、水気をよく切って1回分（100～200g）ずつラップなどで包み、冷凍します。

オート調理（あたためる）

フライのあたため 10フライあたため

料理集参照ページ
10フライあたため ➔ P.56

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた黒皿を上段にセットし、ドアを閉める

黒皿を使う

1 飲み物デイリー を押す

2 メニュー選択 ∨ ∧ を押しメニュー番号「10」を選択する

∨ ∧ または 飲み物デイリー を押すごとに 2解凍あたため ▶ 3牛乳 ▶ 4酒かん ・・・ ▶ 10フライあたため の順に選択できます。

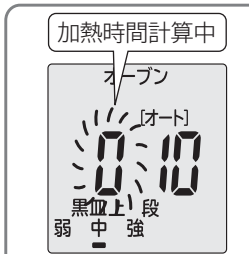
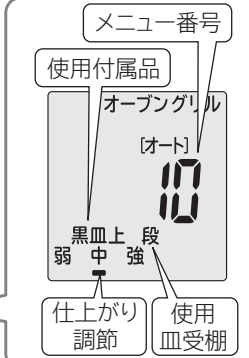
仕上がり調節をするときは ➔ P.19
（あたためスタート を押す前に調節します。）

3 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

⚠ 注意

（やけどの原因になります）
黒皿の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

- 取り出した黒皿は、熱に弱い場所には置かないでください。開いたドアの上に置きます。
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください。
- 破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください。

オート調理 10フライあたため のコツ

冷めたフライや天ぷらをパリッとカラッとあたためます。
- 冷凍の揚げ物や100g未満の揚げ物はあたためることができません。100g以上にするか、オーブン 予熱なし 190℃ で様子を見ながら加熱します。➔ P.41
- フライなど加熱後に底面がベタつくときはペーパータオルなどで油分を取ります。

オート調理（調理する）

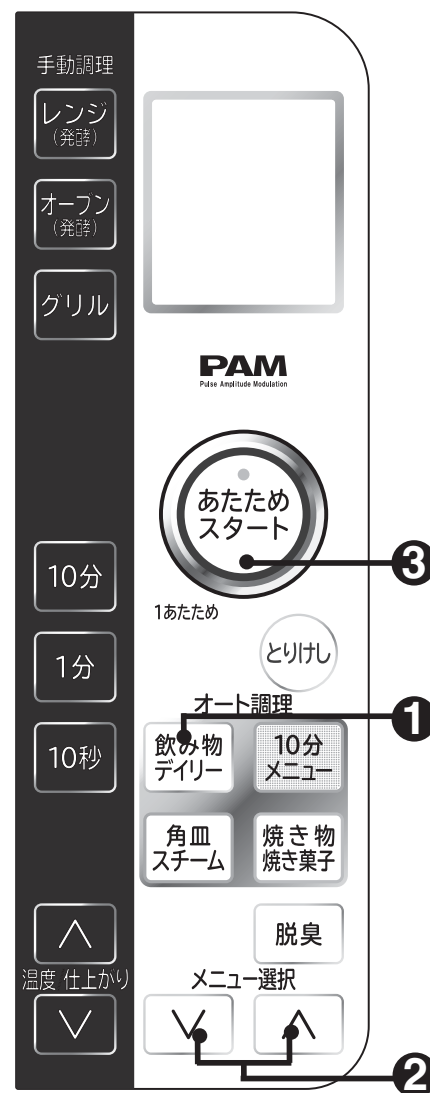
レンジメニューの調理（飲み物・デイリー） 9肉じゃが

料理集参照ページ
9肉じゃが ➔ P.65

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める

黒皿は使えません

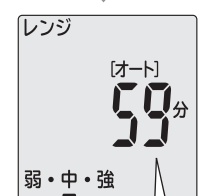
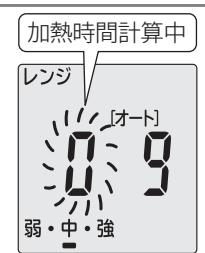
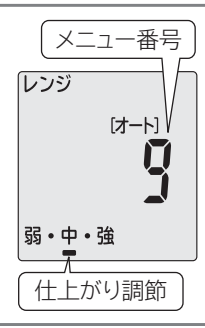
1 飲み物デイリー を押す

2 メニュー選択 ∨ ∧ を押しメニュー番号「9」を選択する

∨ ∧ または 飲み物デイリー を押すごとに 2解凍あたため ▶ 3牛乳 ▶ 4酒かん ・・・ ▶ 9肉じゃが ▶ 10フライあたため の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは ➔ P.19
（あたためスタート を押す前に調節します。）

3 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

メニュー番号 / レンジ / [オート] 9 / 弱・中・強 / 仕上がり調節
加熱時間計算中 / レンジ / 0 9
レンジ / 59分
残り加熱時間：食品によって変わります。
調理終了 0

オート調理（調理する）

レンジメニューの調理（10分メニュー）

料理集参照ページ

11焼きそば	➔P.57、58
12マーボーなす	➔P.58、59
13あさりの酒蒸し	➔P.59

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める

黒皿は使えません

1 10分メニュー を押す

2 メニュー選択 ∨ ∧ を押し希望のメニュー番号を選択する

∨ ∧ または 10分メニュー を押すごとに
11焼きそば ▶ 12マーボーなす ▶ 13あさりの酒蒸し ▶ 11焼きそば の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは ➔P.19
（あたためスタートを押す前に調節します。）

3 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

例: 11焼きそば の場合

メニュー番号 / レンジ [オート] 11 / 弱 中 強 / 仕上がり調節

加熱時間計算中 / レンジ [オート] 0:11 / 弱 中 強

レンジ [オート] 4分 10秒 / 弱 中 強

残り加熱時間：食品によって変わります。

調理終了 / 0

※調理後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室やドアの水滴をふき取ります。 ➔P.46

オート調理（調理する）

予熱「なし」メニューの調理（角皿スチーム）

料理集参照ページ

14茶わん蒸し	➔P.66	16蒸しパン	➔P.76	18スフレチーズケーキ	➔P.75
15手作り豆腐	➔P.66	17柔らかプリン	➔P.76	19蒸しチョコレートケーキ	➔P.75

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 黒皿に厚めのペーパータオルを二重に敷き、食品を入れた容器を置き、指定の水量を入れる

ペーパータオルを敷くのは
- ●型や容器のすべり止めのため
- ●熱い残り湯をこぼれにくくするため

黒皿を使う

黒皿を下段にセットし、ドアを閉める

1 角皿スチーム を押す

2 メニュー選択 ∨ ∧ を押し希望のメニュー番号を選択する

∨ ∧ または 角皿スチーム を押すごとに
14茶わん蒸し ▶ 15手作り豆腐 ▶ 16蒸しパン ・・・▶ 19蒸しチョコレートケーキ の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは ➔P.19
（あたためスタートを押す前に調節します。）

3 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

※調理後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室やドアの水滴をふき取ります。 ➔P.46

例: 14茶碗蒸し の場合

「0」表示

メニュー番号 / オーブン [オート] 14 / 黒皿 下段 弱・中・強 / 仕上がり調節

加熱時間計算中 / オーブン [オート] 0:14 / 黒皿 下段 弱・中・強

オーブン [オート] 45分 / 黒皿 下段 弱・中・強

残り加熱時間：食品によって変わります。

調理終了 / 0

⚠ 注意

（やけどの原因になります）
黒皿の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

- ●黒皿に残った熱湯に注意して取り出してください。
- ●取り出した黒皿は、熱に弱い場所には置かないでください。開いたドアの上に置きます。
- ●子供や幼児が触れないように気をつけてください。
- ●破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください。

オート調理（調理する）

予熱「なし」メニューの調理（焼き物・焼き菓子）

料理集参照ページ

20鶏のハーブ焼き ➔P.61	24グ ラ タ ン ➔P.68	30パウンドケーキ ➔P.73
21鶏のから揚げ ➔P.64	25ホイル焼き ➔P.63	31ブラウニー ➔P.73、74
22ヒ レ カ ツ ➔P.65	27簡 単 パ ン ➔P.80、81	
23オーブン天ぷら ➔P.64	28スポンジケーキ ➔P.72	

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた黒皿をセットし、ドアを閉める

黒皿を使う

例: 20鶏のハーブ焼き の場合

1 焼き物 焼き菓子 を押す

「0」表示

2 メニュー選択 ∨ ∧ を押し希望のメニュー番号を選択する

∨ ∧ または 焼き物焼き菓子 を押すごとに
20鶏のハーブ焼き ▶ 21鶏のから揚げ ▶ 22ヒレカツ
・・・▶ 31ブラウニー の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは ➔P.19
（あたためスタート を押す前に調節します。）

メニュー番号 / 使用付属品 / 仕上がり調節 / 使用皿受棚

3 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

加熱時間計算中

残り加熱時間：食品によって変わります。

調理終了

⚠ 注意

（やけどの原因になります）
黒皿の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

- 取り出した黒皿は、熱に弱い場所には置かないでください。開いたドアの上に置きます。
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください。
- 破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください。

オート調理（調理する）

予熱「あり」メニューの調理 26ピザ 29マドレーヌ

●市販のピザはオート調理では焼けません。市販のピザを焼くときは ➔P.69 を参照し、手動調理（オーブン加熱）で焼いてください。➔P.40、41

料理集参照ページ

26ピ ザ	➔P.69
29マドレーヌ	➔P.73

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 加熱室内になにも入れずにドアを閉める

黒皿を使う

1 焼き物 焼き菓子 を押す

2 メニュー選択 ∨ ∧ を押し
26ピ ザ はメニュー番号「26」
29マドレーヌ はメニュー番号「29」
を選択する

∨ ∧ または 焼き物焼き菓子 を押すごとに
20鶏のハーブ焼き ▶ 21鶏のから揚げ ▶ 22ヒレカツ
・・・▶ 26ピザ ・・・▶ 29マドレーヌ
・・・▶ 31ブラウニー の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは ➔P.19
（あたためスタート を押す前に調節します。）

例: 26ピザ の場合

メニュー番号 / 仕上がり調節

3 あたためスタート を押す
（予熱を開始します）

予熱中

予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開けて食品をのせた黒皿をセットし、ドアを閉める。

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に あたためスタート を押すと約5秒間点灯します。

4 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

使用付属品 / 使用皿受棚 / 残り加熱時間：食品によって変わります。

調理終了

⚠ 注意

（やけどの原因になります）
黒皿の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

- 取り出した黒皿は、熱に弱い場所には置かないでください。開いたドアの上に置きます。
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください。
- 破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください。

手動調理（レンジ加熱）

一定の出力（W）で加熱する

● 800W 600W 500W 200W 100W の操作方法を説明しています。レンジ 発酵 の操作方法は ➔P.42 を参照してください。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

黒皿は使えません

例：レンジ 800W で 1分20秒 加熱する場合

1 レンジ（発酵） を押し 出力(W)を選択する

出力(W)選択
800W ▶ 600W ▶ 500W ▶ 200W ▶ 100W ▶ レンジ発酵
の順に表示します。

レンジ（発酵）：1回
レンジ 800 W
レンジ出力(W)

2 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する

800W
（最大設定時間3分）
600W 500W
（最大設定時間19分50秒）
200W 100W
（最大設定時間90分）

1分：1回
10秒：2回
レンジ 1分20秒
加熱時間

3 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

	加熱時間選択範囲
800W	10秒～3分:10秒単位
600W 500W	10秒～19分50秒:10秒単位
200W	10秒～20分:10秒単位
100W	20分～90分:1分単位

レンジ加熱で生卵やゆで卵（殻付き、殻なしとも）、目玉焼きは加熱しない。
（卵が破裂してテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります）

生卵

ゆで卵

黄身や目玉焼き

（※卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する。）

加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類（材質）によって調理時間も違います。
食品100g当たり レンジ 800W の加熱時間の目安

食品の種類		生からの調理（100g当たり）	あたため（100g当たり）	食品の種類	生からの調理（100g当たり）	あたため（100g当たり）
野菜類	葉・果菜類	50秒～1分20秒	40秒～50秒	めん類	――	40～50秒
野菜類	根菜	1分20秒～1分40秒	40秒～50秒	揚げ物（フライ、コロッケなど）	――	40～50秒
魚介類		1分20秒～1分40秒	40秒～50秒	汁物（みそ汁・スープなど）	――	1分10秒～1分30秒
肉類		1分40秒～2分	50秒～1分10秒	飲み物（お酒・牛乳など）	――	20～40秒
ごはん類		――	20～40秒	パン・まんじゅう	――	20～30秒

※ レンジ 500W で加熱する場合は、約1.5倍の加熱時間にします。（加熱前の食品温度が常温（約20℃）のとき）

● レンジ 1000W は手動調理では設定できません
レンジ 800W で加熱します。オート調理の 1あたため 等の限定したメニューにのみ働きます。

●食品の分量にほぼ比例します
分量が倍になれば時間もほぼ倍、半分になれば時間もほぼ半分になります。

●加熱前の食品温度によっても違います
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。
常温（約20℃）のときに対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。
また夏と冬で多少加熱時間が違います。

●使う容器によっても違います
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

●少量の食品（100g未満）を加熱する場合
レンジ 500W で加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。特に小さく切ったにんじんなど野菜が少量（100g未満）のときに乾燥したり、火花（スパーク）が発生し、焦げたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップに包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

●イカ、タコ、エビなどの皮や殻付きの物は、表面に切り目を入れます。
※ レンジ 200W で加熱時間を控えめにします。

●殻付きの栗やぎんなん
※切れ目や割れ目を入れておおいをして加熱します。

●マッシュルームは半分に切って加熱します。

●100g未満のにんじんなどのさいの目の野菜は水を多めにふりかけ、ラップなどのおおいをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

●ひじきは レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。

●とろみのある物などはおおいをして加熱前と加熱後にかき混ぜます。

加熱前

加熱後

手動調理（レンジ加熱）

加熱途中で出力（W）を自動的に下げる（リレー加熱）

●煮込みや炊飯など加熱の途中から弱火にする加熱方法です。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

黒皿は使えません

例:レンジ600Wで10分加熱後、レンジ200Wで25分加熱する場合

1 レンジ(発酵)を押し800Wまたは600W、500Wを選択する

出力（W）選択
800W▶600W▶500W▶200W ― レンジ発酵◀100W◀
の順に表示します。

レンジ(発酵) :2回 / 600W / レンジ出力(W)

2 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する

800W
(最大設定時間3分)
600W 500W
(最大設定時間19分50秒)

10分 :1回 / 10分00秒 / 加熱時間

3 レンジ(発酵)を押し200Wまたは100Wを選択する

出力（W）選択
200W▶100W
の順に表示します。

レンジ(発酵) :1回 / 200W / レンジ出力(W)

4 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する

200W 100W
(最大設定時間90分)

10分 :2回
1分 :5回
25分 / 加熱時間

5 あたためスタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

	加熱時間選択範囲
800W	10秒～3分:10秒単位
600W 500W	10秒～19分50秒:10秒単位
200W 100W	10秒～20分:10秒単位 20分～90分:1分単位

手動調理（グリル加熱）

魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する

●切り身の魚やくし焼き、焼きとりなどを焼きます。※焼きもち、丸身の魚は焼けません。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める

黒皿を使う

1 グリル を押す

例: グリル で 15分 加熱する場合

グリル :1回 / 0秒

2 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する
(最大設定時間40分)

加熱時間選択範囲
10秒～20分:10秒単位 20分～40分:1分単位

10分 :1回
1分 :5回
グリル 15分00秒 / 加熱時間

3 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

⚠ 注意

(やけどの原因になります)
黒皿の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

調理後の加熱室の油汚れは

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 脱臭 で加熱してください。 ➔P.47

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。 ➔P.51
※40分以上の調理のときは残り時間を追加加熱してください。

グリル の上手な使いかた

途中で裏返しをしてさらに焼く
片面を焼いてから裏返して、さらに焼きます。魚などは盛り付けたとき上になる方を下にして並べて焼き、途中裏返してさらに焼きます。

並べかたは
くし焼き、焼きとりなど

切り身の魚

●加熱途中で、加熱時間の増減が分単位でできます。焼き上がりの調整にお使いください。

加熱中に ∧∨(温度/仕上がり) を押します。

※加熱時間が40分でスタートした場合は増やせません。
※残り時間が1分未満の場合は増減できません。

手動調理（オーブン加熱）

予熱「あり」で加熱する

●先に加熱室を予熱してから調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた黒皿を用意する

黒皿を使う

例: オーブン 予熱あり 170℃ で 18分 加熱する場合

1 オーブン（発酵） を1回押す

■ ボタンを押すごとに予熱「あり」▶ 予熱「なし」▶ 予熱「あり」の順に選択できます
予熱「あり」→「予熱」が点灯
予熱「なし」→「予熱」が消灯
※約2秒後に時間表示に切り替わりますがそのまま②に進みます。

オーブン（発酵）：1回 ／ オーブン 予熱 設定 160℃ 「予熱」点灯

2 ∧ 温度/仕上がり ∨ を押し 温度を設定する

100℃～210℃（10℃単位）・250℃まで設定できます。（加熱室が熱い場合、最大設定温度は210℃になります。）
※時間表示のときは ∧∨ を押し、温度表示にしてから操作します。

∧：1回 ／ オーブン 予熱 設定 170℃ ／ オーブン温度

3 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する（最大設定時間90分）
※予熱時間は、加熱時間（調理時間）に含まれません。

10分：1回 1分：8回 ／ オーブン 予熱 18分00秒 ／ 加熱時間

4 あたため スタート を押す（予熱を開始します）

予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開けて食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める。

■設定した温度になるか、30分経過すると予熱は終了します。
■予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、設定した時間を加熱します。（庫内灯は消灯しています。）

オーブン 予熱 ／ オーブン 予熱 現在約 150℃

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に あたため スタート を押すと約5秒間点灯します。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却後自動停止します。（→ P.51）
250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

加熱時間選択範囲
10秒～20分：10秒単位
20分～90分：1分単位

5 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

手動調理（オーブン加熱）

予熱「なし」で加熱する

●加熱室を予熱しないで調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める

黒皿を使う

例: オーブン 予熱なし 200℃ で 30分 加熱する場合

1 オーブン（発酵） を2回押す

■ ボタンを押すごとに予熱「あり」▶ 予熱「なし」▶ 予熱「あり」の順に選択できます
予熱「あり」→「予熱」が点灯
予熱「なし」→「予熱」が消灯
※約2秒後に時間表示に切り替わりますがそのまま②に進みます。

オーブン（発酵）：2回 ／ オーブン 設定 160℃ 「予熱」消灯

2 ∧ 温度/仕上がり ∨ を押し 温度を設定する

100℃～210℃（10℃単位）・250℃まで設定できます。（加熱室が熱い場合、最大設定温度は210℃になります。）
※時間表示のときは ∧∨ を押し、温度表示にしてから操作します。

∧：4回 ／ オーブン 設定 200℃ ／ オーブン温度

3 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する（最大設定時間90分）

10分：3回 ／ オーブン 30分 ／ 加熱時間

4 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

オーブン 29分 ／ 残り加熱時間

⚠ 注意

（やけどの原因になります）
黒皿の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

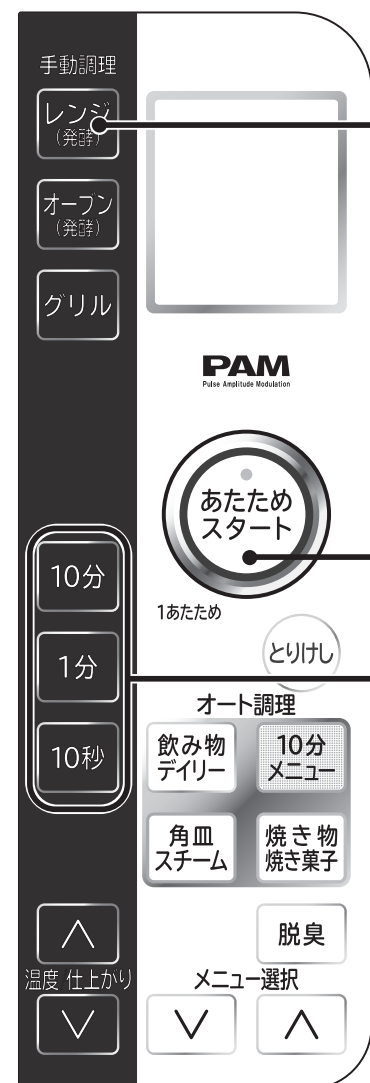
加熱のポイント

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。

■加熱中に オーブン（発酵） を押すと、セットした温度が表示されます。温度/仕上がり ∧∨ を押して温度を変えることができます。約2秒後に時間表示に戻ります。
■ オーブン 加熱中に、加熱時間を変えるときは、温度/仕上がり ∧∨ を押すと、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間（90分）を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残り時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を増減することはできません。

手動調理（発酵）

レンジ発酵で加熱する

●簡単パンの生地など少量の発酵が手早くできます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

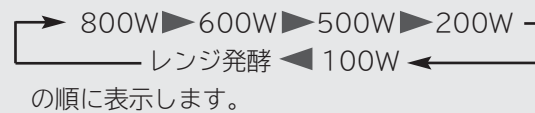
準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

例: レンジ 発酵 で10分加熱する場合

1 レンジ（発酵） を6回押し「レンジ発酵」を選択する

800W▶600W▶500W▶200W → レンジ発酵◀100W ←

の順に表示します。

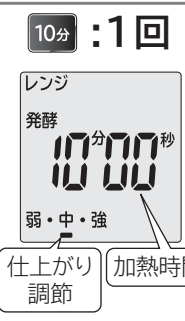
レンジ（発酵）:6回

2 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する

（最大設定時間90分）

仕上がり調節をするときは → P.19

（あたためスタート を押す前に調節します。）

10分:1回

仕上がり調節　加熱時間

3 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

発酵温度の目安

こね上げた生地の温度が約25℃のとき、中設定（約10分）のときは、発酵終了時の生地の温度は約30℃になります。

レンジ発酵のコツ

▶ つづく

（やけどの原因になります）
加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があり、ドア、キャビネット、加熱室とその他の周辺に触れない。

●黒皿を使って レンジ 発酵 はできません。
火花（スパーク）の原因となります。

●メニューによって発酵温度が違います。温度/仕上がり調節ボタンを使い分けます。（右表参照）
レンジ 発酵 は温度/仕上がり で発酵温度をコントロールします。温度/仕上がり を誤って設定すると上手に仕上がりません。

●市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵は オーブン 予熱なし で温度/仕上がり を押して オーブン 発酵30℃～45℃ に合わせ様子を見ながら行ってください。 → P.43

レンジ 発酵 メニューと記載ページ

ボタン	仕上がり調節	メニュー	記載ページ
レンジ 発酵	中	簡単パン	→ P.80
		グラハムパン・カレーパン	→ P.81
		簡単あんパン	→ P.81
		ピザ・カルツォーネ	→ P.69
	やや弱	ヨーグルト	→ P.82
	弱	カスピ海ヨーグルト	→ P.82

オーブン発酵で加熱する

●パンの生地などの発酵をします。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める

例: オーブン 予熱なし 40℃ で 50分 加熱する場合

1 オーブン（発酵） を2回押す

■ ボタンを押すごとに予熱「あり」▶予熱「なし」▶予熱「あり」の順に選択できます。
予熱「あり」→「予熱」が点灯
予熱「なし」→「予熱」が消灯
※約2秒後に時間表示に切り替わりますがそのまま②に進みます。

オーブン（発酵）:2回　「予熱」消灯

2 ∧ 温度/仕上がり ∨ を押し 発酵温度を設定する

■発酵温度は30・35・40・45℃の4段階に設定できます。
※時間表示のときは を押し、温度表示にしてから操作します。

∨:8回　オーブン発酵温度

3 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する

（最大設定時間90分）

10分:5回　加熱時間

4 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

レンジ発酵のコツ

▶ つづき

料理集に記載してあるバターロール、ピザなどの一次発酵を レンジ 発酵 で行う場合は

●こね上げた生地を耐熱性ガラスのボウルに入れてそのままテーブルプレートにのせて発酵します。（黒皿や金属製の容器は使えません。）

●簡単パン → P.80 を参照し、ポリ袋を使ってこねることもできます。この場合は袋のまま、記載の発酵時間の少なめの時間を目安にして発酵させます。

●二次発酵は黒皿を使います。レンジ 発酵 ではできません。オーブン 発酵 で行います。

レンジ 発酵 仕上がり調節 中 で調理します。

メニュー・記載ページ		一次発酵時間
ピザ	→ P.69	約10分
バターロール	→ P.79	20～30分

手動調理をするときの加熱時間

レンジ調理（野菜）

＊オート調理する場合、葉菜、果・花菜は 飲み物･デイリー 6葉・果菜 で。
根菜は、飲み物･デイリー 7根菜 で加熱します。

メニュー名		調理のコツ	手動調理の目安（レンジ600W）		おおいの有無
			分量	加熱時間	
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水にとってアク抜き、色止めをする。	200g	2分～2分30秒	有
	白菜・もやし キャベツ	白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるに上げて水気を切る。			
果・花菜	カリフラワー ブロッコリー	小房に分ける。	200g	2分30秒～3分	有
	なす	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水にとって色止めをする。			
	グリーンアスパラガス	はかまを外し、穂先と根元を交互にする。オート調理の場合は やや強 で加熱する。			
	さやいんげん さやえんどう	筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色止めをする。			
	とうもろこし	皮をラップ換わりにするときは、ひげを取り除く。	300g(1本)	5～6分	
	かぼちゃ	大きさをそろえて切る。オート調理の場合は 強 で加熱する。	200g	3分～3分30秒	
根菜	にんじん	さいの目切りや、薄切りのオート調理の場合は 弱 にする。	200g	約4分	有
	さつまいも	オート調理の場合は やや弱 にする。			
	里いも	皮をむいた里いもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。			
	ごぼう れんこん	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。			
	じゃがいも	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返して3～5分ほどそのまま置く。さいの目切りや、薄切りのオート調理の場合は 弱 にする。	150g	約4分	
	大根		300g	6～7分	

レンジ調理（冷凍食品の解凍あたため）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ600W	おおいの有無
冷凍ごはん（2～3cm厚さの固まり）	1杯分（150g）	2分～2分40秒	有
冷凍おにぎり（固まり）	1個（150g）	2分～2分40秒	有
冷凍ピラフ（パラパラの物）	1人分（250g）	3分20秒～4分	有
冷凍スパゲッティ	1人分（250g）	3分20秒～4分	有
冷凍ハンバーグ	1個（100g）	2分30秒～3分	有
冷凍フライ	2~4個（100g）	1分50秒～2分	–
冷凍シューマイ	15個（220g）	3分～4分20秒	有
冷凍肉だんご（甘酢あんかけ）	1袋（200g）	2分～3分20秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分（200g）	3分50秒～4分	有
冷凍ミックスベジタブル	200g	2分～2分40秒	有
冷凍さやいんげん	200g	2分40秒～3分	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2分～3分20秒	有
冷凍スイートコーン	300g	5分～6分40秒	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個（80g）	50秒～1分20秒	有

●あんまん、肉まんのあたためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
●パンやまんじゅうのあたためは、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱します。
●ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量（100g未満）をラップに包んで加熱すると、火花（スパーク）が発生して食品が焦げたり、乾燥することがあります。（「少量の食品（100g未満）を加熱する場合」➔P.37）水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
●市販の冷凍食品（フライやコロッケなど）を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している レンジ500W の時間を目安にして、加熱します。

おおいの有無の「－」は、ラップ等のおおいのなしを示す。

レンジ調理（ごはん、お総菜のあたため）

メニュー名		分量	加熱時間 レンジ600W	おおいの有無
ごはん類／めん類	ごはん	1杯（150g）	50秒～1分	–
	おにぎり	1個（150g）	約1分	–
	チャーハン・ピラフ	1人分（各250g）	約1分50秒	–
	スパゲッティ・焼きそば	1人分（各250g）	約2分40秒	–
焼き物	焼き魚	1人分（100g）	約1分	有
	ハンバーグ	1個（100g）	約1分	–
揚げ物	フライ	2~4個（100g）	40～50秒	–
	コロッケ	2個（150g）	50秒～1分	–
いため物	野菜のいため物	1人分（200g）	約1分50秒	–
	八宝菜	1人分（300g）	約2分40秒	–
煮物	野菜の煮物	1人分（200g）	1分50秒～2分	–
	煮魚	1切れ（100g）	約50秒	有
蒸し物	シューマイ	1人分（200g）	約1分50秒	–
汁物	みそ汁・コンソメスープ	1人分（150g）	1分～1分50秒	–
	カレー・シチュー	1人分（各200g）	約1分50秒	有
	ポタージュスープ	1人分（150g）	1分40秒～2分	–
飲み物	牛乳	1杯（200mL）	約1分40秒	–
	コーヒー	1杯（150mL）	約1分10秒	–
	お酒	1本（180mL）	50秒～1分	–
パン類	ハンバーガー	1個（100g）	30～40秒	–
	ホットドッグ	1本（80g）	20～30秒	–
	バターロール	2個（80g）	約20秒	–
まんじゅう	あんまん・肉まん	各1個（80g）	30～40秒	有
	まんじゅう	2個（100g）	20～30秒	–
その他	コンビニ弁当	1個（500g）	1分40秒～2分	–

●焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあたためは、加熱中に飛び散ることがあるのでおおいをします。

レンジ調理（生ものの解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ100W	おおいの有無
まぐろ（ブロック）	200g	4～6分	–
いか（ロール）	100g	2～3分	–
えび	10尾（約200g）	3～5分	–
切り身魚	1切れ（約100g）	2～3分	–
ひき肉	200g	5～7分	–
薄切り肉	200g	4～6分	–
鶏もも肉（骨なし）	250g	6～7分	–
鶏もも肉（骨あり）	250g	7～8分	–

●ラップやふたなどのおおいを外し、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
●加熱後3～5分放置して自然解凍します。

レンジ調理（ゆでて冷凍した野菜の解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ600W	おおいの有無
ミックスベジタブル	200g	1分50秒～2分10秒	–
さやいんげん	200g	約2分	–

オーブン調理

メニュー名		分量	皿受棚	温度	加熱時間		記載ページ
					予熱あり	予熱なし	
グラタン	マカロニグラタン	4皿	下段	210℃	20～24分	24～30分	68
ピザ	ピザ	黒皿1枚		180℃	20～25分	25～30分	69
	カルツォーネ						
ケーキ・お菓子	スポンジケーキ（デコレーションケーキ）	直径15cm		150℃	30～35分	38～42分	72
		直径18cm			35～40分	42～46分	
		直径21cm			36～42分	43～48分	
パン	簡単パン	8個		160℃	22～27分	25～32分	80・81
	グラハムパン	1個					
	カレーパン	各8個					
	簡単あんパン						

●黒皿を皿受棚にセットして使用します。
※作りかたは、記載ページを参照してください。
※焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れ換えたり、黒皿の前後を入れ換えます。入れ換えるタイミングは、加熱時間の⅔～¾が経過してからにしてください。
※市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。

本体・付属品のお手入れ

お手入れは**すぐにこまめに**がポイントです。

テーブルプレート

固く絞ったぬれぶきんでふきます。
- ふきんで取れにくい汚れは、市販のクリームクレンザー（研摩剤入り）少量をラップにつけてこすると、取りやすくなります。
- 外周に充填してあるシール材は強くこすらないでください。剥がれることがあります。

衝撃を加えると割れるおそれがあります。
- 割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください、そのまま使用すると故障の原因になります。

黒皿

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふき取ります。
- 黒皿をお酢や重曹などの酸性やアルカリ性系の水溶液に浸しておくと表面が白化する場合があります。

加熱室壁面・前面ドア内側

固く絞ったぬれぶきんでふきます。
- 加熱室内についた水滴は、固く絞ったぬれぶきんでふき取ります。
- 汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後固く絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。

外側

やわらかい布でふき取ります。
- 汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後固く絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。

前面ドア内側

- 勘合部のすき間があるため、飲み物や汁物をこぼさないように注意してください。

レッグ

固く絞ったぬれぶきんでふきます。
- 食品くずはこまめにふき取ってください。

⚠注意

（さびる原因になります）
黒皿は、金属たわしや鋭利な物でこすらない。

（けが・破損の原因になります）
テーブルプレートは金属たわしや鋭利な物でこすらない。

（さび、感電、故障の原因になります）
キャビネットやドア、操作パネル、加熱室内に水をかけない。

（傷・変形の原因になります）
操作パネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない。

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

（火花（スパーク）が出たり、さびや悪臭の原因になります）
加熱室壁面、ドアファインダー、テーブルプレートに食品くずや汁をつけたままにしない。
- 加熱室内は塗装コート処理がしてあります。傷付きやすいので、たわしなど固い物でこすらないでください。

（けが・破損の原因になります）
テーブルプレートに衝撃を加えない。

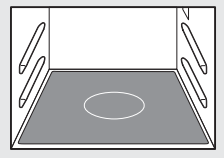
臭いが気になるとき（脱臭）

［脱臭］を使います。

魚を焼いた後、別の料理をするときや、加熱室の臭いが気になるときに使います。
加熱室の油汚れを取り、臭いを軽減することができます。

脱臭のしくみ

ヒーター（オーブン加熱）の高熱で高温にし、加熱室に残った油や臭いの成分を分解して加熱室外に排出します。
加熱室に残った食品くずは取れません。あらかじめふき取ってください。（高温により発煙、発火のおそれがあります。）

⚠注意

（やけど・けが・火災の原因になります）

接触禁止
- 空焼き（脱臭）の加熱中や終了後しばらくは、本体（ドア、キャビネット、加熱室とその周辺）に触れない。

- 空焼き（脱臭）を行うときは、加熱室に何も入れない。
- 空焼き（脱臭）を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行う。
- 煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す。
- 加熱室が冷めてから使用する。

1 加熱室を空にしてドアを閉める

2 空焼き（脱臭）をする

［脱臭］を押す

3 ［あたため スタート］を押してスタートする

終了音が鳴ったら終了です

※空焼き終了後、冷却のため約2分間ファンが回転します。
冷却終了後は自動停止します。

※空焼き終了後はすぐに調理せず、加熱室が冷めてから使用してください。

うまく仕上がらないとき

調理を上手に仕上げるために　食品をテーブルプレートの中央に置いてください。➔P.18

ごはんのあたため

ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●プラスチック製の容器に入れたり、ふたをしたままで加熱していませんか。陶器・磁器（茶わんなど）に入れて、おおいをしないで加熱してください。赤外線センサーが食品の温度を正しく計ることができない場合があります。 ●ごはんの分量に合った大きさの容器（茶わんなど）に入れて加熱します。 ●2杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
ごはんが熱くなり過ぎる	●ごはんの分量に対して、大き過ぎたり、深過ぎる容器を使っていませんか。赤外線センサーが食品の温度を正しく計ることができない場合があります。 ● 1あたため 仕上がり調節 やや弱 または 弱 で加熱してください。
ごはんがぱさつく	● 1あたため 仕上がり調節 やや弱 または 弱 で、加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。
冷凍ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●ラップの重なっている部分を下にして皿にのせ、加熱します。 ●プラスチック製の容器でふたをしたまま加熱していませんか。赤外線センサーが食品の温度を正しく計ることができない場合があります。うまくあたたまりません。 ●使う容器（平皿）の大きさは、冷凍ごはんの分量に合った大きさの物を使います。 ●ごはんを冷凍するときは、1杯分、1人分（約150gくらい）に分け、厚みは2～3cmの四角形に作ります。 ●2個を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの物で加熱します。むらの原因になります。 ●2個を同時にあたためるときは、中央をあけるようにして並べ、重ねないでください。
冷凍ごはんが熱くなり過ぎる	●ごはんの分量に対して、大き過ぎたり、深過ぎる容器を使っていませんか。 ●溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。

解凍

解凍不足でかたい	●おおいをしたままで加熱していませんか。 ●半解凍（七～八分解凍）状態に仕上げます。加熱後3～5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●食品（肉やさしみ等）や使用用途（解凍後すぐ調理するか、そのまま生で食べる場合）によって「仕上がり調節」を使い分けます。仕上がり調節 弱 はさしみ用です。 ●テーブルプレートの中央にのせて加熱します。
食品が煮えた	●皿などの上にのせて加熱していませんか。スチロール製の発泡トレーにのせて加熱します。 ●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。 ●冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 ●加熱するときはラップなどの包装は外してください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。 ●さしみの解凍の場合は、5解凍 仕上がり調節 弱 に設定します。

お総菜のあたため

食品をあたためても熱くならない	●ラップやふたをしたままで加熱していませんか。赤外線センサーが食品の温度を正しく計ることができない場合があります。 ●食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。 ●保存状態（常温、冷蔵、冷凍）が違う物を同時にあたためると上手にあたたまりません。
食品をあたためると熱くなり過ぎる	●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。100g以上にしてください。 ●オート調理でぬるかった物を、オート調理で追加加熱をしていませんか。レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。 ●冷めかけた食品をオート調理で加熱していませんか。レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。
カレーやシチューがあたたまらない	●とろみがある物はラップなどでおおいをして「仕上がり調節」を やや強 か 強 に設定して加熱します。 ●加熱後、かき混ぜます。
冷凍食品があたたまらない	● 2解凍あたため であたためます。➔P.22 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。 ●分量に対して大き過ぎる容器を使ったり、ふたをしたまま加熱するとうまくあたたまりません。赤外線センサーが食品の温度を正しく計ることができない場合があります。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱していませんか。重なっている方を下にして加熱してください。

牛乳のあたため

牛乳が熱くなり過ぎる	●牛乳の分量は少なくないですか。容器の大きさに対して半分以下の量のときは レンジ 600W で加熱してください。 ●冷めかけた牛乳を加熱していませんか。 ●メニュー番号を間違えていませんか。 1あたため で加熱すると熱くなり過ぎます。 ● 3牛乳 は前回の「仕上がり調節」の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認してください。
牛乳がぬるい	●容器の八分目くらいまで入れて加熱してください。 ●市販のパックのままで加熱していませんか。 マグカップやコップに移し換えて加熱してください。 ●セットされている分量（1～4杯）または「仕上がり調節」の目盛を確認してください。 ● メニュー番号を間違えていませんか。 4酒かん で加熱すると上手にあたたまりません。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。 2～4杯を一度に加熱するときは、分量を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。

うまく仕上がらないとき（つづき）

野菜

現象	原因・対処
野菜がうまくゆであがらない	●野菜はラップで包んだままの状態で、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。 ●ほうれん草などの葉菜は100～300g、じゃがいもなどの根菜は100～600gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。
ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水気を切らない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすき間を作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。
じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱し過ぎになった	●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。 ●100g未満のオート調理はできません。 レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。
じゃがいもが加熱不足になった	●加熱後ラップを外さないですぐに上下を返して3～5分ほど置いて、蒸らします。

スイーツ

種類	現象	原因・対処
スポンジケーキ	ケーキのふくらみが悪い	●卵はしっかりと泡立てましたか。 ●ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。 ➔P.72 ●粉を加えた後やバターを加えた後に、混ぜ過ぎていませんか。
スポンジケーキ	いくら泡立てても泡立ちが悪い	●泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮な物を使ってください。
スポンジケーキ	きめがあらく、粉がダマになって残る	●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。
スポンジケーキ	ケーキがうまく焼けない	●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理をするときの加熱時間」 ➔P.45 を参照して焼いてください。 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。
シュークリーム	ふくらみが悪い	●分量は正しく計りましたか。 ●シュークリームの作りかた ➔P.77 を参照し、作りかた ❶ のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。
シュークリーム	大きさにむらがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。
クッキー	焼き色にむらがある	●生地の大きさや厚みはそろえてください。

パン

種類	現象	原因・対処
トースト	焼き色がつかない	●トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。 ●手動調理（グリル加熱）で様子を見ながら加熱時間を調節して焼きます。 ➔P.79
バターロール	ふくらみが悪い	●生地の発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときは霧吹きで水分を補ってください。 ●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。
バターロール	焼き色にむらがある	●生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。

その他

●焼きもち、丸身の魚は焼けません。

お困りのときは

	現　象	原　因
動作しない	電源が入らない 1あたため を押しても受け付けない ボタンを押しても受け付けない 加熱しない	●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示部に「0」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。「0」表示します。（待機時消費電力オフ機能がはたらいています。） ➔P.2 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り入れなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。
動作しない	食品がまったくあたたまらない	とりけしボタンを押し表示部に「M」だけが表示されていませんか。店頭用の「モード」に設定されています。「とりけし を3回押し、あたためスタート を1回押す」この操作を3回繰り返すと、表示部の「M」表示が消え、加熱できます。
音・火花・煙・付着物	電源プラグを差し込むとわずかに「ジー」音がする	電子部品（フィルムコンデンサ）の振動音です。異常ではありません。
音・火花・煙・付着物	テーブルプレートに茶色い焦げが浮かび上がる	テーブルプレートに煮こぼれた物などが残留し、その後オーブン加熱をしたためです。調理後にテーブルプレートに残った水分はふき取ってください。 茶色く焦げ付いた場合は、加熱室内が冷めてから、市販のクリームクレンザー（研磨剤入り）少量をラップにつけてこすり取り、その後固く絞ったぬれぶきんでふいてください。
音・火花・煙・付着物	加熱中「カチ、カチ・・・」と音がする	マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
音・火花・煙・付着物	加熱中「ジージー」と音がする	インバーターの作動音です。
音・火花・煙・付着物	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
音・火花・煙・付着物	オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
音・火花・煙・付着物	調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
音・火花・煙・付着物	調理が終了してもファンの風切り音がする	繰り返して調理した後（合計調理時間10分以上の場合）や とりけし を押した時、電気部品を冷却するためファンが約2分間回転する場合がありますが故障ではありません。冷却が終了するとファンは自動的に停止します。
音・火花・煙・付着物	終了音の音色が切り替わったり、無音になった	ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから、温度/仕上がり ∨ を3秒間押すと"ピッ"と鳴り、終了音の音色が切り替わります。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます。 ➔P.19
音・火花・煙・付着物	電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花（スパーク）が出る	電源回路に充電するため故障ではありません。
音・火花・煙・付着物	初めてオーブンを使ったとき煙がでた	加熱室は防錆のため油を塗っています。初めてお使いのときは、空焼き（脱臭）をして油を焼き切ってください。 ➔P.5
音・火花・煙・付着物	レンジのとき火花(スパーク)が出る	●黒皿を誤って使用していませんか。 ●加熱室壁面、ドアファインダーなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●テーブルプレートなどに食品くずがついていませんか。

お困りのときは（つづき）

	現象	原因
水滴・庫内灯・ヒーター	加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがありますが故障ではありません。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
	加熱室内に水滴が付着したり溜まる	角皿スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着したり、加熱室底面に溜まることがあります。水滴はこまめにふき取ってください。➔P.46
	ドアから蒸気がもれる	調理中にドアからわずかに蒸気がもれることがあります。性能上の影響はありません。
	オーブン予熱中に庫内灯が消灯している	オーブン予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に あたためスタート を押すと5秒間庫内灯が点灯します。
	庫内灯の明るさが変わるときがある	断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。
	レッグまたは床面に水滴が落ちる	ドアのすき間から少量の水滴が落ちることがありますが、異常ではありません。ふき取ってください。➔P.46
設定・表示・その他	250℃に設定できないことがある	加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃になります。
	セットした温度が途中で変わることがある。	オーブン のとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
	予熱途中で加熱室温度の表示が10～20℃上下する	加熱室温度が安定するまで温度表示が変わります。故障ではありません。
	予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。また予熱開始より30分が経過すると予熱は終了します。そのままにしておくと、10分予熱を継続した後、設定した時間を加熱します。
	残り時間が途中で変わることがある	オート調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
	ドアを開けると加熱が取り消される	オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
	市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。➔P.45
	表示部をこすると画面が部分的に黒く変色する	静電気の影響によるものです。故障ではありません。

お知らせ表示が出たとき

表示例	原因・調べるところ	直しかた
C 06	●加熱室が熱いため、赤外線センサーが食品の温度を正しく計れないので加熱できません。（例：調理終了後や 脱臭 終了後、まだ加熱室が熱いうちに 1あたため や 5解凍 を使った。）	ドアを開いて十分に冷却します。（15分～30分）
H※※ ※※は2けたの数字が表示します。	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際などに運転を停止します。	とりけし を押します。（「H※※」の表示は消えます。） または電源プラグを抜いて、差し込みなおした後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。
H※※表示例 H 54 H 56	●部品の故障表示	

正常にならない場合や同じ表示がでる場合は、電源プラグを抜き、本書記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください。➔P.83

料理集 もくじ

あたため

ゆで物

10分メニュー

焼き物

揚げ物

煮物

蒸し物

ごはん物

グラタン

ピザ

●印は「オート調理」で調理できます

スイーツ

パン

ヨーグルト

標準計量カップ・スプーンでの質量表（単位g）

（1mL＝1cc）

本書に使用している計量カップ・スプーンでの質量（重量）は表の通りです。

計量 / 食品名	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）	計量 / 食品名	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	15	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖（上白糖）・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉（薄力粉）	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉（強力粉）	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180 ラードは170
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130	白米	–	–	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてごはん	–	–	120

■加熱時間 約5分 5分を目安にして加熱します。
5〜10分 5〜10分を目安にして加熱します。
■料理集に使われる単位は、次の通りです。
容量：1mL（ミリリットル）＝1cc（シーシー）
■加熱時間の目安は、食品温度（常温・20℃）を基準にしています。
■料理写真は調理後盛りつけた物です。

あたため

オート調理 飲み物デイリー レンジ ［3 牛乳］ 黒皿は使用できません ➔P.24

牛乳のあたため

加熱時間の目安（200mL）約1分40秒

牛乳はマグカップやコップに入れて［飲み物・デイリー］［3牛乳］で分量（杯数）を設定して加熱する。

〔ひとくちメモ〕

- ［3牛乳］のコツ ➔P.24

オート調理 飲み物デイリー レンジ ［4 酒かん］ 黒皿は使用できません ➔P.24

お酒のあたため

加熱時間の目安（1本・180mL）約1分

お酒はコップまたは徳利に入れて［飲み物・デイリー］［4酒かん］で分量（本数）を設定して加熱する。

〔ひとくちメモ〕

- 徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。
- びん詰めのお酒は、栓を抜いてからあたためます。
- ［4酒かん］のコツ ➔P.24

オート調理 飲み物デイリー オーブン グリル ［10 フライあたため］ 黒皿 上段 ➔P.30

フライのあたため

加熱時間の目安（200g）　約12分

材料

フライまたは天ぷら‥ 100～500g

作りかた

ラップなどの包装を外し、黒皿に直接またはオーブンシートを敷いた上の中央に重ならないように寄せて並べ、上段に入れ、［飲み物・デイリー］［10フライあたため］で加熱する。

〔ひとくちメモ〕

- ［10フライあたため］のコツ ➔P.30

インスタント食品

＊パッケージに電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
＊加熱時間は、［レンジ 600W］の目安時間です。➔P.36　（1mL＝1cc）

種　類	作りかたとコツ	加熱時間
ラーメン・ヌードルなど（発泡スチロールや袋入り）	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱性のある容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400～500mLを入れて図のようにラップをします。 ● 調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ● 容器は、めんが水面から出ない大きさの物を使います。 ● 加熱後、よくかき混ぜます。 破裂防止のため1cmくらいあける	**カップめん（標準量）** ［レンジ 600W］ ［4～5分］ **袋入りラーメン** ［レンジ 600W］ ［6～7分］
カレー・丼物の具など（アルミパックのレトルト食品）	袋から出して陶磁器や耐熱性のある容器に移し、ラップまたはふたをします。 ● 加熱後、よくかき混ぜます。 ● おかゆなどは、加熱後2～3分おくと柔らかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っている物、カレーなどとろみのある物は、飛び散ることがあります。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。）	［1あたため］
ごはん物など（真空パック食品）	袋から出して陶磁器や耐熱性のある容器に移し、よくほぐします。 ● 加熱後、よくかき混ぜます。 ● パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールを剥がしたりしてから、加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、手動調理（レンジ加熱）で加熱します。加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ● 市販のおにぎりをあたためるとき ➔P.20	［1あたため］ **仕上がり調節** ［やや弱］または［中］

ゆで物

オート調理 飲み物デイリー レンジ ［6 葉・果菜］ 黒皿は使用できません ➔P.26

ほうれん草のおひたし

加熱時間の目安　約2分

材料（4人分）

ほうれん草 ………………… 200g
糸がつお、しょうゆ ……… 各適量

作りかた

❶ ほうれん草は洗ってかるく水気を切り、根元の太い物は十文字に切り込みを入れる。

❷ 葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包む。

❸ ［飲み物・デイリー］［6葉・果菜］で加熱し、水にとってアク抜きと色どめをする。器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添える。

オート調理 飲み物デイリー レンジ ［6 葉・果菜］［7 根菜］ 黒皿は使用できません ➔P.26

イタリアンサラダ

加熱時間の目安　約8分

材料（4人分）

さやいんげん ………………… 200g
じゃがいも ………大2個（約400g）
サラミソーセージ（薄切り）…… 12枚
プロセスチーズ（1cm角切り）… 60g
スタッフドオリーブ（薄切り）… 12個
Ⓐ アンチョビー（みじん切り）… 8枚
　玉ねぎ（みじん切り）‥ ¼個（約50g）
　パセリ（みじん切り）…… 大さじ1
　レモン汁 …………… 大さじ1
　こしょう …………………… 少々
オリーブ油 ……………… カップ½
レモン（くし形切り）……………… 適量

作りかた

❶ さやいんげんはへたを取り、長い物は半分に切ってラップで包み［飲み物・デイリー］［6葉・果菜］で加熱してざるに取る。

❷ じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包む。［飲み物・デイリー］［7根菜］で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。

❸ ボウルにⒶを入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。

❹ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

［6葉・果菜］［7根菜］のコツ ➔P.27（他の野菜は➔P.44）

●料理に合わせた下ごしらえを

葉、果・花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。

根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。

●材料に合ったアク抜きを

ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●水気を切らずにラップでぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱

皿などは使いません。

10分メニュー

オート調理 10分メニュー レンジ ［11焼きそば］ 黒皿は使用できません ➔P.32

焼きそば

加熱時間の目安　約8分

材料（1～2人分）

焼きそば用めん（ソース付き）……… 1袋
野菜ミックス （約250gの物）…… 1袋
豚薄切り肉（ひとくち大に切る）…… 50g
塩、こしょう ………………… 各少々

作りかた

❶ 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの半量を順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、残りの野菜をのせてラップをする。

❷ ［10分メニュー］［11焼きそば］で加熱し、かき混ぜる。

〔ひとくちメモ〕

- 調味料のソースがラップにふれた状態で加熱すると、ラップが破けることがあります。

［11焼きそば］のコツ

●分量は

表示の分量です。この分量以外はオート調理ではできません。

●表示以外の分量は

10分以内の加熱で作るレシピのため上手に加熱されません。食品を容器に入れてかるくラップをして、［レンジ 500W］で様子を見ながら加熱します。➔P.36

●容器は

少し深さのある陶磁器や耐熱性のある皿を使います。

●かるくラップをして

耐熱温度が140℃以上の物を使います。

●加熱が足りなかったときは

［レンジ 500W］で、様子を見ながら加熱します。➔P.36

ゴーヤーチャンプル

加熱時間の目安　約6分
（下ごしらえ）レンジ800W 約1分40秒
レンジ500W 40秒～1分

材料（2～3人分）

ゴーヤー（にがうり）‥‥1本（約200g）
赤パプリカ（種を取り、タテに細切り）‥‥½個（約50g）
豚バラ肉（薄切り、ひとくち大に切る）‥‥50g
木綿豆腐‥‥½丁
卵‥‥1個
Ⓐ
しょうゆ‥‥小さじ1
塩‥‥小さじ⅓
酒‥‥大さじ1
砂糖‥‥小さじ1
鶏がらスープ（顆粒）‥‥小さじ1
片栗粉‥‥小さじ½

作りかた

❶ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り5mm幅の薄切りにして、かるく塩をふり（分量外）、しんなりするまで置いた後、もみ洗いし、水気を切っておく。
❷木綿豆腐は皿にのせ、おおいをしないで レンジ 800W 約1分40秒 加熱し、ふきんなどで水気をふき取り、水切りしておく。➔P.36
❸卵は耐熱コップに割り入れ、箸でよくかき混ぜ、レンジ 500W 40秒～1分 加熱し、いり卵にしておく。➔P.36
❹深めの皿に①と手でくずした②、赤パプリカ、豚肉、合わせたⒶを入れてかるく混ぜ、ラップをする。
❺ 10分メニュー 11焼きそば で加熱し、最後に③を加えてかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.36

チンジャオロウスー（牛肉とピーマンの細切りいため）

加熱時間の目安　約5分

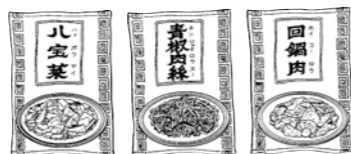
材料（2～3人分）

牛もも肉（細切り）‥‥150g
Ⓐ
ピーマン（種を取り、タテに細切り）‥‥4個
ゆでたけのこ（細切り）‥‥50g
Ⓑ
しょうゆ‥‥小さじ1
オイスターソース‥‥大さじ1
酒‥‥大さじ1
砂糖‥‥小さじ1
鶏がらスープ（顆粒）‥‥小さじ1
片栗粉‥‥小さじ1

作りかた

❶牛もも肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1（分量外）をふり、よくまぶしておく。
❷深めの皿に①とⒶ、合わせたⒷを入れてかるく混ぜ、ラップをする。
❸ 10分メニュー 11焼きそば で加熱し、かき混ぜる。

〔ひとくちメモ〕
- Ⓑは市販のチンジャオロウスーの素（液状の物約½袋）に換えてもよいでしょう。
- 牛もも肉は豚肉に換えてもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。

市販の合わせ調味料も使えます。

手作りの調味料は、市販の中華合わせ調味料に換えると、より簡単にいため物が出来ます。

● 掲載している食品のパッケージイラストは参考例です。

オート調理

10分メニュー　レンジ

12マーボーなす

➔P.32

黒皿は使用できません

マーボーなす

加熱時間の目安　約10分

材料（2～3人分）

なす‥‥3本（約300g）
豚ひき肉‥‥100g
Ⓐ
長ねぎ（みじん切り）‥‥大さじ2
にんにく（みじん切り）‥‥1片
しょうが（みじん切り）‥‥½かけ
豆板醤‥‥小さじ1
甜面醤（テンメンジャン）‥‥小さじ2
水‥‥カップ¾
鶏がらスープの素（顆粒）‥‥小さじ1
しょうゆ‥‥大さじ1
砂糖‥‥小さじ1
ごま油‥‥小さじ½
塩‥‥少々
Ⓑ
片栗粉‥‥大さじ1
水‥‥大さじ1

作りかた

❶なすはへたを切り取ってタテに4等分し、水にさらしておく。
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水気を切った①と豚ひき肉、Ⓐの材料を入れよく混ぜる。
❸②にオーブンシートで落としぶたをし、かるくラップをして 10分メニュー 12マーボーなす で加熱する。加熱後、熱いうちに合わせたⒷを加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。

12マーボーなす のコツ ➔P.59

肉豆腐

加熱時間の目安　約10分

材料（2～3人分）

牛バラ肉（薄切り）‥‥200g
木綿豆腐‥‥⅔丁（約200g）
長ねぎ‥‥1本（約70g）
えのきだけ‥‥100g
白滝‥‥100g
Ⓐ
砂糖‥‥大さじ2
しょうゆ‥‥大さじ3
酒‥‥大さじ1
だし汁‥‥カップ½

作りかた

❶豆腐は水切りをして9等分する。
❷えのきだけは石づきを切ってほぐし、長ねぎは5mm幅のナナメ切りにする。
❸大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛肉と白滝を離して材料をすべて並べて入れ、合わせたⒶをかけオーブンシートで落としぶたをし、かるくラップをして 10分メニュー 12マーボーなす で加熱してかき混ぜる。

12マーボーなす のコツ

●**分量は**
1回に作れる分量は表示の分量です。

●**表示以外の分量は**
10分以内の加熱で作るレシピのため上手に加熱されません。食品を容器に入れてかるくラップをして、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.36

●**容器は**
直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。

●**材料は**
大きさをなるべくそろえて均一に加熱されるようにします。

●**落としぶたをする**
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物を使います。

●**加熱が足りなかったときは**
レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.36

オート調理

10分メニュー　レンジ

13あさりの酒蒸し

➔P.32

黒皿は使用できません

あさりの酒蒸し

加熱時間の目安　約6分

材料（2～3人分）

あさり（殻付き）‥‥約400g
酒‥‥大さじ3
バター‥‥適量
パセリ（みじん切り）‥‥少々

作りかた

❶あさりは3％の食塩水（分量外）に約3時間から半日くらい、暗く涼しい場所において砂をはかせる。
❷殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの容器に並べ、酒をかけてバターを散らし、片側1cmをあけるようにしてかるくラップをする。
❸ 10分メニュー 13あさりの酒蒸し で加熱し、蒸し上がりにパセリをふる。

〔ひとくちメモ〕
- 貝が小さい場合は、仕上がり調節 弱 で加熱するとよいでしょう。
- 砂をはかせるときの水の量は半分つかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがありますので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。

たらのチーズ蒸し

加熱時間の目安　約6分

材料（2～3人分）

たらの切り身（1切れ約100gの物）‥2切れ
塩、こしょう‥‥各少々
白ワイン‥‥大さじ1
トマトソース‥‥大さじ3
ピーマン（薄切り）‥‥½個
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）‥20g

作りかた

❶深めの容器にたらをのせ、塩、こしょうをして、白ワインをふりかける。
❷その上にトマトソースをかけ、ピーマンとチーズをのせ、片側1cmをあけるようにしてかるくラップをする。
❸ 10分メニュー 13あさりの酒蒸し で加熱する。

13あさりの酒蒸し のコツ

● **分量は**
一度に作れる量は2～3人分（標準量）です。

● **容器は**
深さのある陶磁器や耐熱性のある容器を使います。

● **ラップをして**
耐熱温度が140℃以上の物を使います。

●**加熱が足りなかったときは**
レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。➔P.36

〔ラップのしかた〕
破裂防止のため
1cmくらいあける

焼き物

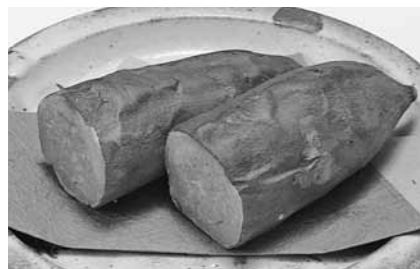
焼きいも

手動調理

オーブン(発酵)

オーブン（予熱なし） 250℃ 加熱時間 50～60分

黒皿 下段

➔P.41

材料(2～4本分)
さつまいも(1本約250gの物) ……………………………… 2～4本

作りかた
さつまいもは黒皿に並べて下段に入れ オーブン 予熱なし 250℃ 50～60分 で焼く。
竹ぐしで刺してみて、通ればでき上がり。

「オーブン(予熱なし)加熱の使いかた」 ➔P.41

ベークドポテト

材料・作りかた
じゃがいも(1個約150gの物)4個を**焼きいも**を参照して焼く。

「オーブン(予熱なし)加熱の使いかた」 ➔P.41

野菜の肉巻き

手動調理

グリル 加熱時間 20～25分

黒皿 上段

➔P.39

材料(4人分)
豚バラ薄切り肉（しゃぶしゃぶ用） ……………………………… 300g
かぼちゃ、赤パプリカ、黄パプリカ、ヤーコン、オクラ、水菜、アスパラガス、えのきだけ、山芋などの野菜 ……………………………… 約200g
塩、こしょう ………………… 各少々

作りかた
❶ 各野菜を５㎝長さの棒状に切り、肉は巻きやすく広げる。
❷ 広げた肉を①のそれぞれの野菜に端から巻きつけ塩、こしょうをふっておく。
❸ ②の巻き終わりを下にしてオーブンシートを敷いた黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ グリル 20～25分 で焼く。

「グリル加熱の使いかた」 ➔P.39

豚肉と野菜のくし焼き

手動調理

グリル 加熱時間 25～30分

黒皿 上段

➔P.39

材料(6くし分)
豚バラかたまり肉 ………… 300g
Ⓐ
- しょうが汁……………… 大さじ1
- にんにくみじん切り …. 小1かけ
- 酒……………………… 大さじ2
- しょうゆ ……………… 大さじ2
- はちみつ ………… 大さじ1½

ねぎ、オクラ、山芋、ズッキーニ、かぼちゃ、赤パプリカ、黄パプリカなど合わせて ………………… 約250g

作りかた
❶ 豚バラかたまり肉を12等分に切り、Ⓐを合わせた中に1～2時間つけ込む。
❷ ズッキーニ、かぼちゃは薄切りにし、ひとくち大に切った他の野菜と①を竹ぐしに刺し、オーブンシートを敷いた黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ、グリル 25～30分 で焼く。

「グリル加熱の使いかた」 ➔P.39

肉巻きアスパラ

材料(4人分)
豚バラ薄切り肉(12枚)……. 約300g
アスパラガス……..大4本(細い物は8本)
塩、こしょう ………………… 各少々
小麦粉(薄力粉) …………………適量

作りかた
❶アスパラガスは、茎の太い部分の皮を半分くらいそいでおく。
❷1本のアスパラガスに肉3枚くらいを使ってらせん状に巻き、かるく塩、こしょうをする。
❸全体にかるく小麦粉をふっておく。
❹ ③の巻き終わりを下にしてオーブンシートを敷いた黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ グリル 20～25分 で焼く。

「グリル加熱の使いかた」 ➔P.39

鶏のハーブ焼き

オート調理

焼き物 焼き菓子 20鶏のハーブ焼き グリル

黒皿 上段

➔P.34

加熱時間の目安 約30分

材料(2枚分)
鶏胸肉またはもも肉(皮つき) ……………………2枚(約500g)
Ⓐ
- 塩、こしょう ………… 各適量
- タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品)…. 各少々

作りかた
❶ 鶏肉は半分に切り、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れてⒶをまぶす。
❷ ① の皮を上にして黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ 焼き物・焼き菓子 20鶏のハーブ焼き で焼く。

〔ひとくちメモ〕
- 鶏肉は火の通りをよくするために、半分に切った物を使います。

20鶏のハーブ焼き のコツ

- 一度に焼ける分量は1～2枚分です。
- 黒皿の汚れが気になるときは、オーブンシートを敷いてから焼きます。
- 加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。 ➔P.39
- 加熱後、黒皿を取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁が黒皿上に落ち、溜っていることがあります。

ラムチョップの香草焼き

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 約25分

材料(4本分)
ラムチョップ(1本60～80gの物) ……………………………… 4本
塩、こしょう ………………… 各少々
Ⓐ
- ローズマリー(生・みじん切り) ………………………… 1～2本
- タイムまたはパセリ(みじん切り) ………………………… 1～2本
- にんにく(すりおろす) ……… 1片
- オリーブ油…………… 大さじ2

セロリ、玉ねぎ、ピーマンなど合わせて ……………………………… 150g
塩、こしょう、オリーブ油……..各少々

作りかた
❶ラムチョップに塩、こしょうをふり、よくもみ込む。
❷ Ⓐを合わせ、①をつけ込み15～30分おく。
❸ 野菜は太めのスティック状に切り、塩、こしょう、オリーブ油をふっておく。
❹ 黒皿の中央に②をのせ、周りに③を並べ、上段に入れ 焼き物・焼き菓子 20鶏のハーブ焼き 仕上がり調節 弱 で焼く。

〔ひとくちメモ〕
- 調味料を練りみそ（みそ、酒、砂糖を合わせた物)に換えると、"和風香草焼き" になります。
- バーベキューソースにつけてから焼くと“バーベキューソース焼き”になります。

ハンバーグ

手動調理

レンジ600W 約2分（下ごしらえ）

オーブン（予熱なし） 250℃ 加熱時間 22～26分

（下ごしらえ）では黒皿は使用できません

黒皿 下段

➔P.41

材料(4個分)
Ⓐ
- 玉ねぎ(みじん切り)…..½個(約100g)
- バター ……………………… 15g

Ⓑ
- 合びき肉 ………………… 300g
- パン粉 ………………… カップ¾
- 牛乳 ………………… 大さじ3
- 卵(溶きほぐす) ……………… 1個
- 塩 ……………………… 小さじ⅓
- こしょう、ナツメグ …… 各少々

トマトケチャップ、ウスターソース ……………………………… 各適量

作りかた
❶容器にⒶを入れ レンジ 600W 約2分 加熱します。あら熱を取り、Ⓑを加えてよく混ぜ、４等分する。
❷ 手にサラダ油（分量外）をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判形にして中央をくぼませる。
❸ 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、②を並べて下段に入れ オーブン 予熱なし 250℃ 22～26分 焼く。ハンバーグを皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.36
「オーブン(予熱なし)加熱の使いかた」 ➔P.41

手動調理

グリル 加熱時間 25～30分

グリル →P.39

黒皿 上段

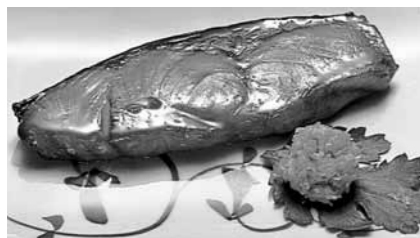
塩ざけ

材料(4切れ分)
塩ざけの切り身(甘塩・1切れ約80gの物) ……………………………… 4切れ

作りかた
❶ 塩ざけの切り身は、オーブンシートを敷いた黒皿に盛り付けたときに、上になる方を上にして中央に寄せて並べる。
❷①を上段に入れ グリル 25～30分 焼く。

〔ひとくちメモ〕
● 生ざけ（1切れ約100gの物・4切れ）に塩をふってから焼くときも同様にして焼きます。

「グリル加熱の使いかた」 →P.39

魚の照り焼き
ぶり・まぐろ・さわら

材料・作りかた
ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gの物・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ¼)に約30分ほどつけてから、塩ざけを参照し グリル 20～25分 焼く。

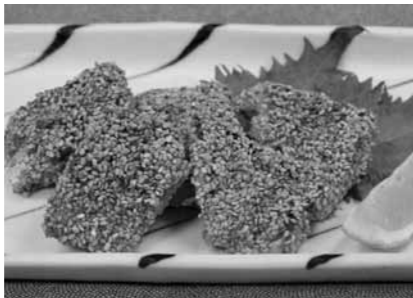
「グリル加熱の使いかた」 →P.39

手動調理

グリル 加熱時間 20～25分

グリル →P.39

黒皿 上段

さばのごま焼き

材料(8個分)
さばの切り身(3枚におろした物を4つに切る) …………………… 2枚(約300g)
Ⓐ しょうゆ …………… 大さじ2
Ⓐ 酒 …………………… 大さじ1
Ⓐ 砂糖 ………………… 大さじ½
Ⓐ しょうが（すりおろす） ………………………… 小さじ1
白ごま(粗くきざむ) …………… 適量

作りかた
❶ さばは、合わせた Ⓐに15分以上つけて下味をつける。
❷ ①の汁気をかるく切り、白ごまを全体にまぶす。
❸皮を上にしてオーブンシートを敷いた黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ グリル 20～25分 焼き、仕上げに青のり粉(分量外)をふる。

〔ひとくちメモ〕
● さばは、あじに換えてもよいでしょう。

「グリル加熱の使いかた」 →P.39

焼き魚のコツ

●分量は
切り身は2～4切れ(150～400g)まで焼けます。
●1切れが70g以下のときは
2切れ以上で焼きます。
●並べかたは
黒皿の中央に寄せて並べます。
●加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し静かに開けてください。
●黒皿の汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。
※オーブンシートは黒皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。
オーブンシートの換わりにアルミホイルを敷く場合は、サラダ油(分量外)を塗ってください。

あじのみりん風味

材料(8個分)
あじ（3枚におろした物） ………………… 8枚(約360g)
つけ汁
Ⓐ しょうゆ …………… 大さじ2
Ⓐ 砂糖 ………………… 大さじ2½
Ⓐ 酒 …………………… 大さじ1
Ⓐ みりん ……………… カップ¼
白ごま ………………………… 適量

作りかた
❶あじは、合わせたⒶに30分以上つけて下味をつける。
❷ ペーパータオルで汁気をふき取り、皮を上にしてオーブンシートを敷いた黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ グリル 20～25分 焼き、仕上げにごまをふる。

〔ひとくちメモ〕
● あじは、さばに換えてもよいでしょう。

「グリル加熱の使いかた」 →P.39

ご注意

●臭いが気になる時は、換気扇を回してください。

●ドアの周りに蒸気や煙が出る場合がありますが故障ではありません。

お願い

●魚などを焼いた後、別の料理をするときや、加熱室の臭いが気になるときは 脱臭 で加熱してください。→P.47

オート調理

焼き物 焼き菓子 オーブン

25ホイル焼き →P.34

黒皿 下段

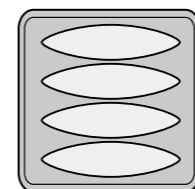
さけのホイル焼き

加熱時間の目安 約26分

材料(4個分)
生ざけの切り身(1切れ約80gの物) ……………………………… 4切れ
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) ………………………… 4尾
生しいたけ(石づきを取る) ……… 4枚
玉ねぎ(薄切り) ……… 1個(約200g)
レモン(薄切り) …………………… 4枚
バター(5mm角に切る) ………… 40g
塩、こしょう、レモン汁 ……… 各少々

作りかた
❶ さけは1切れを3等分に切り、かるく塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけ、しばらくおく。
❷ 20×35㎝の大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)を塗る。
❸ ②に玉ねぎを等分にのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを等分して上に散らす。アルミホイルの口を閉じて黒皿にホイル焼きのコツの並べかたの図のようにヨコにして並べ、下段に入れる。
❹ 焼き物・焼き菓子 25ホイル焼き で加熱する。

25ホイル焼き のコツ

●一度に作れる分量は
表示の分量です。
●加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱なし 210℃ で様子を見ながら加熱します。→P.41

ホイル焼きの並べかた

チキンのホイル焼き

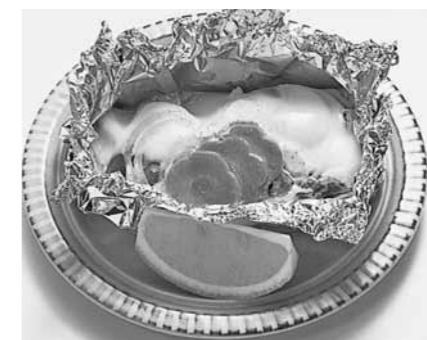
材料(4個分)
鶏むね肉(1枚約200gの物) ……… 2枚
塩、こしょう ………………… 各少々
トマト(薄切り) ………………… 1個
Ⓐ ピーマン(みじん切り) ………… 2個
Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) …½個(約100g)
塩、こしょう、ナチュラルチーズ、トマトソース ……………… 各適量

作りかた
❶ 鶏肉はひと口大にそぎ切りにし、かるく塩、こしょうをする。
❷ 20×35cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター（分量外）を塗る。
❸ ②に①とⒶを等分に入れ、塩、こしょうをし、トマトソースをかけ、チーズとトマトをのせる。アルミホイルの口を閉じて黒皿にホイル焼きのコツの並べかたの図のようにヨコにして並べ、下段に入れる。
❹ 焼き物・焼き菓子 25ホイル焼き で加熱する。

ほたて貝ときのこのホイル焼き

材料(4個分)
ほたて貝 …………………… 8個
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) ………………… 4尾
生しいたけ(石づきを取る) …… 4枚
しめじ(小房に分ける) ……… 1パック
えのきだけ(小房に分ける) ……… 1袋
バター(5mm角に切る) …… 40g
酒 ……………………… 大さじ2
塩、こしょう、レモン汁 …… 各少々

作りかた
❶ ほたて貝は塩水で洗って水気を切り、塩、こしょうをする。しめじとえのきだけは石づきを取っておく。
❷ 20×35cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)を塗る。
❸ ②に①、えび、しいたけ、しめじ、えのきだけをそれぞれ分け入れ、塩、こしょうをして酒、レモン汁をふり、バターを等分して上に散らす。アルミホイルの口を閉じて黒皿にホイル焼きのコツの並べかたの図のようにヨコにして並べ、下段に入れる。
❹ 焼き物・焼き菓子 25ホイル焼き で加熱する。

卵とベーコンのホイル焼き

材料(4個分)
ベーコン(3等分に切る) ……… 4枚
卵 …………………………… 4個
ピーマン(薄切り) ……………… 2個
玉ねぎ(薄切り) ………1個(約200g)
にんじん(薄切り) ……小½個(約50g)
マッシュルーム(薄切り) ……… 4個
バター(5mm角に切る) …… 20g
塩、こしょう ……………… 各少々

作りかた
❶ 20×35cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター（分量外）を塗る。
❷ ①に玉ねぎ、ピーマン、にんじん、マッシュルーム、ベーコンを等分にのせ、卵を割り入れ、バター、塩、こしょうをする。アルミホイルの口を閉じて黒皿にホイル焼きのコツの並べかたの図のようにヨコにして並べ、下段に入れる。
❸ 焼き物・焼き菓子 25ホイル焼き で加熱する。

揚げ物

オート調理

焼き物 焼き菓子 オーブン グリル

21鶏のから揚げ

➔P.34

黒皿 上段

鶏のから揚げ

加熱時間の目安 約25分

材料(12個分)
鶏もも肉(1枚約250gの物)…… 2枚
Ⓐ しょうゆ …… 大さじ2
酒 …… 大さじ1½
しょうが(すりおろす)…… 小さじ1½
にんにく(すりおろす)…… 小さじ1½
こしょう …… 少々
片栗粉 …… 大さじ1½

作りかた
❶ 鶏肉は1枚を6等分してⒶにつけ込み、15分以上おく。
❷ ①の汁気をかるく切っておき、ポリ袋(市販)に片栗粉を入れ、鶏肉を加えてもみ込むようにしてまぶす。
❸ ②の鶏肉をポリ袋から取り出して、余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして、オーブンシートを敷いた黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ 焼き物・焼き菓子 21鶏のから揚げ で加熱する。

21鶏のから揚げ のコツ

●分量は
表示の分量の0.8～1.3倍量です。
●片栗粉の量は
油を使わないので少量にします。たくさんまぶすと、粉が残る仕上がりになります。
●骨付きの鶏肉は
仕上がり調節を 強 にします。
●市販のから揚げ粉は
Ⓐと片栗粉の換わりに使うと便利です。から揚げ粉の量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
●黒皿の汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。
●加熱が足りなかったときは
グリル で様子を見ながら加熱します。
➔P.39

オート調理

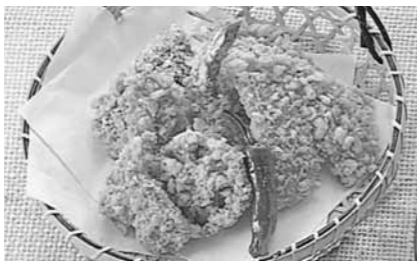
焼き物 焼き菓子 オーブン グリル

23オーブン天ぷら

➔P.34

黒皿 上段

オーブン天ぷら (きす・かぼちゃ・さつまいも・れんこん の天ぷら)

加熱時間の目安 約20分

材料(10個分)
きす(開いた物)……… 4枚(約100g)
かぼちゃ、さつまいも、れんこんの薄切り …… 各2枚(約150g)
小麦粉(薄力粉)…… 大さじ1強
卵(溶きほぐす)…… ½個
天かす …… 約60g

作りかた
❶ 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕いて容器に入れる。
❷ 水気を切ったきす、野菜に小麦粉、卵、①の順につける。
❸ きすは皮を上にして、それぞれオーブンシートを敷いた黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ 焼き物・焼き菓子 23オーブン天ぷら で加熱する。

23オーブン天ぷら のコツ

●一度に作れる分量は
表示の分量の0.8～1.3倍量です。
●加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱なし 180℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.41
●冷めた天ぷらのあたためは
飲み物・デイリー 10フライあたため であたためます。➔P.30､56
●油は使わない
衣は天かすを使います。
●材料は
きすの換わりにえび、いか、あなごなどの魚介類でも作れます。
●材料の大きさ、厚さはそろえて
大きさは同じくらいの物を使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、5mmくらいの厚さに切ります。

えびフライ

加熱時間の目安 約21分

材料(12本分)
大正えび(またはブラックタイガー) …… 12尾
小麦粉(薄力粉)…… 大さじ2
卵(溶きほぐす)…… 1個
塩、こしょう …… 各少々
Ⓐ 煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る)…… 適量
パセリ(みじん切り)…… 少々

作りかた
❶ えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。Ⓐは合わせておく。
❷ えびに塩、こしょうをし小麦粉、卵、Ⓐの順につける。
❸ ②をオーブンシートを敷いた黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れて 焼き物・焼き菓子 23オーブン天ぷら で加熱する。

白身魚のフライ

作りかた
白身魚の切り身(1切れ約100gの物・4切れ)を3等分に切って、エビフライの作りかたと同様に加熱する。

煎りパン粉の作りかた

作りかた
フライパンにパン粉とオリーブ油またはひまわり油を入れ、中火で煎る。焦がさないように途中でこまめにゆすって煎る。

オート調理

焼き物 焼き菓子 オーブン グリル

22ヒレカツ

➔P.34

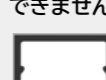
黒皿 上段

ヒレカツ

加熱時間の目安 約25分

材料(12個分)
豚ヒレ肉(かたまり)…… 300g
塩、こしょう …… 各少々
煎りパン粉(パン粉50g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1で作る)…… 適量
小麦粉(薄力粉)…… 大さじ2
卵(溶きほぐす)…… 1個

作りかた
❶ 豚ヒレ肉は12等分に切り、塩、こしょうをする。
❷ ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
❸ ②をオーブンシートを敷いた黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れて 焼き物・焼き菓子 22ヒレカツ で加熱する。

22ヒレカツ のコツ

●一度に作れる分量は
表示の分量の0.8～1.3倍量です。
●加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱なし 210℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.41
●冷めたヒレカツのあたためは
飲み物・デイリー 10フライあたため であたためます。➔P.30､56

煮物

オート調理

飲み物 デイリー レンジ

9肉じゃが

➔P.31

黒皿は使用できません

肉じゃが

加熱時間の目安 約60分

材料(4人分)
豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る) …… 150g
じゃがいも(乱切りにして水にさらす) …… 中2個(約300g)
にんじん(乱切り)……小1本(約100g)
玉ねぎ(くし形切り)……小1個(約100g)
干ししいたけ(戻して石づきを取り、半分に切る) …… 6枚
Ⓐ だし汁 …… カップ1
しょうゆ …… 大さじ4
酒 …… カップ½
砂糖 …… 大さじ4
サラダ油 …… 適量
さやえんどう(ゆでた物)…… 適量

作りかた
❶フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
❷容器に①と残りの野菜を入れ、Ⓐを加え落としぶたとふたをして 飲み物・デイリー 9肉じゃが で加熱する。
❸加熱後約20分置いて味をしみ込ませる。
❹器に盛り、さやえんどうを添える。

里いもの含め煮

仕上がり調節 やや弱

加熱時間の目安 約55分

材料(4人分)
里いも(皮をむき、ひとくち大に切る) …… 500g
Ⓐ だし汁 …… カップ1
しょうゆ …… 大さじ1
砂糖 …… 大さじ1
木の芽 …… 適量

作りかた
❶ 里いもとⒶを容器に入れ、落としぶたとふたをして、飲み物・デイリー 9肉じゃが 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。
❷加熱後、約20分置いて味をしみ込ませる。
❸器に盛り、木の芽を添える。

かぼちゃの含め煮

仕上がり調節 やや弱

加熱時間の目安 約55分

材料(4人分)
かぼちゃ(ひとくち大に切る)…… 500g
Ⓐ だし汁 …… カップ1
しょうゆ …… 大さじ1
砂糖 …… 大さじ1

作りかた
❶ かぼちゃとⒶを容器に入れ、落としぶたとふたをして、飲み物・デイリー 9肉じゃが 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。
❷加熱後、約20分置いて味をしみ込ませる。

9肉じゃが のコツ

●容器は大きくて深めの物を
ふきこぼれないようにします。市販のふた付き煮込み容器を使うと便利です。
●材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
●煮汁は多めにする
煮汁は材料がかぶるくらいの量にします。
●料理に合わせた下ごしらえを
アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目が欲しい物はフライパンでいためてから煮込みます。
●落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物を使います。

蒸し物

オート調理

角皿スチーム　レンジ 200W 2~3分（下ごしらえ）

14茶わん蒸し　スチームオーブン

（下ごしらえ）では黒皿は使用できません

黒皿　下段

➔P.33

茶わん蒸し

加熱時間の目安　約45分

材料（4人分）
卵 ………………2個（約100mL）
Ⓐ だし汁 ……………… 350mL
　しょうゆ、塩 ………各小さじ½
　みりん ……………… 小さじ1
鶏肉（そぎ切り）……………… 約40g
酒 ……………………………… 少々
えび（殻付き）…………小4尾（約40g）
かまぼこ（薄切り）………………… 8枚
干ししいたけ（戻して石づきを取り、そぎ切り）…………… 2枚（8切れ）
ゆでぎんなん ………………… 8個
三つ葉 ………………………… 適量

作りかた
❶ ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしする。
❷ 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
❸ 容器に②を入れてラップまたはふたをして レンジ200W 2~3分 加熱する。
❹ 茶わん蒸し容器に③と、三つ葉以外の具を盛り込み、①を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
❺ 厚めのペーパータオルを2枚重ねにして、黒皿に敷き、その上に④を茶わん蒸しのコツの容器の置きかたを参照して並べ、水カップ½（約100mL）を注ぎ、下段に入れ 角皿スチーム 14茶わん蒸し で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.36

オート調理

角皿スチーム　スチームオーブン

15手作り豆腐

黒皿　下段

➔P.33

手作り豆腐

加熱時間の目安　約37分

材料（4人分）
豆乳（成分無調整・大豆固形成分10%以上の物）……………… 500mL
にがり ……………… 30~40mL
あん
　だし汁 ……………… カップ½
　みりん ……………… 小さじ½
　しょうゆ …………… 小さじ1
　塩 ………………………… 少々
片栗粉（小さじ1の水で溶く）‥ 小さじ1
しょうが（すりおろす）………… 適量
あさつき（小口切り）…………… 適量

作りかた
❶ ボウルに豆乳とにがりを入れてよく混ぜる。
❷ 茶わん蒸し容器に①を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
❸ 厚めのペーパータオルを2枚重ねにして黒皿に敷き、その上に②を茶わん蒸しのコツの容器の置きかたの図を参照して並べ、水カップ½（約100mL）を注ぎ、下段に入れ 角皿スチーム 15手作り豆腐 で加熱する。
❹小さめの鍋にあんの材料を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
❺③に④のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

〔ひとくちメモ〕
- でき上がりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量によって変わります。
- にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
- あんの換わりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。

14茶わん蒸し 15手作り豆腐 のコツ

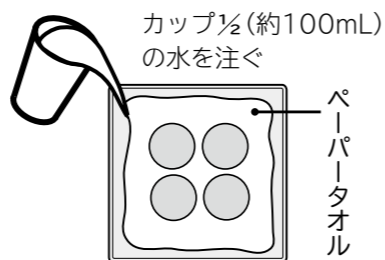
●**一度に作れる分量は**
4個です。

●**容器は**
直径が8㎝くらいのふたつきの物でふたを含めた重量が約200g前後の物が適してます。

●**加熱する前の温度は**
茶わん蒸しの卵液温度は20~25℃、手作り豆腐の豆乳の温度は8~12℃にします。
低いときは、仕上がり調節を 強 に、高いときは 弱 にします。

●**卵液・豆乳は器の七分目くらいまで**

●**容器の置きかたは**
容器のすべり止めのために、厚めのペーパータオルを黒皿に敷き、その上に中央に寄せて並べ、カップ½（約100mL）の水を注ぎます。

カップ½（約100mL）の水を注ぐ
ペーパータオル

●**加熱室は冷ましてから**
オーブン、グリル、脱臭 使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

●**取り出すときは注意する**
容器は熱くなっています。お手持ちのオーブン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて取り出してください。

●**加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱なし 150℃ で、様子を見ながら加熱します。

➔P.41

ごはん物

手動調理

レンジ（発酵） 600W 加熱時間 約10分
レンジ（リレー加熱） 200W 加熱時間 20~25分

黒皿は使用できません

➔P.38

ごはん（炊飯）

材料（4人分）
米 ………………カップ2（320g）
水 ……………… 440~480mL

作りかた
❶ 米は洗い、ざるにあげて水気を切り容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
❷ レンジ 600W 約10分 レンジ200W 20~25分 リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして約10分蒸らす。

「リレー加熱の使いかた」➔P.38

手動調理

レンジ（発酵） 600W 加熱時間 約10分
レンジ（リレー加熱） 200W 加熱時間 30~35分

黒皿は使用できません

➔P.38

おかゆ（白がゆ）

材料（4人分）
米 ………………カップ½（80g）
水 ……………… 500~600mL
塩 ……………………………… 少々

作りかた
❶ 米は洗い、ざるにあげて水気を切り、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして、30分以上つけて吸水させる。
❷ レンジ 600W 約10分 レンジ 200W 30~35分 リレー加熱し、塩を加える。

「リレー加熱の使いかた」➔P.38

手動調理

レンジ（発酵）
レンジ 600W 加熱時間 約15分

黒皿は使用できません

➔P.36

赤 飯（おこわ）

材料（4人分）
もち米 …………カップ2（320g）
ゆでささげ（乾燥豆約40g）…… 約80g
ささげのゆで汁・水 ‥ 280~320mL
ごま塩 ……………………………… 少々

作りかた
❶ もち米は洗い、ざるにあげて水気を切り、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけて吸水させる。
❷ ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして レンジ600W 約15分 でスタートし、残り時間4~5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜる。
❸ 器に盛り、ごま塩を添える。

〔ひとくちメモ〕
- ささげの量は好みで加減します。
- 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.36

ごはん、おかゆのコツ

（リレー加熱の使いかたは ➔P.38）

●**大きくて深めのふた付き容器で**
ふきこぼれないようにします。市販のふた付き煮込容器を使うと便利です。

●**米は吸水させる**
ごはんのとき、炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、十分吸水させます。

●**ごはんの水の量と加熱時間**　（1mL=1cc）

米の量	水の量	レンジ600W →（リレー加熱）→ レンジ200W
カップ1（160g）	240~260mL	約 6 分 ―→ 約 15 分
カップ3（480g）	640~700mL	約 13 分 ―→ 約 30 分

●**おかゆの水の量と加熱時間**　（1mL=1cc）

米の量	水の量	レンジ600W →（リレー加熱）→ レンジ200W
カップ ¼（40g）	300mL	約 6 分 ―→ 約 30 分

赤飯のコツ

●**大きくて深めのふた付き容器で**
ふきこぼれないようにします。市販のふた付き煮込容器を使うと便利です。

●**米は吸水させる**
炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、十分吸水させます。

●**加熱途中でかき混ぜる**
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の⅔くらいです。

●**水の量と加熱時間**（1mL=1cc）

米の量	水の量	加熱時間 レンジ600W
カップ1（160g）	160~180mL	約10分
カップ3（480g）	460~480mL	18~20分

グラタン

オート調理	（下ごしらえ）では黒皿は使用できません
焼き物焼き菓子 レンジ 600W 約5分30秒（下ごしらえ） 24グラタン（予熱なし） オーブン ➔P.34	黒皿　下段

マカロニグラタン

加熱時間の目安　約26分

材料（4人分）

マカロニ……………………………80g

Ⓐ
- 鶏もも肉（1cm角切り）……100g
- 大正えび（尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る）……8尾（約100g）
- 玉ねぎ（薄切り）…… ½個（約100g）
- マッシュルーム缶（スライス）………………小1缶（約50g）
- バター…………………………25g
- 塩、こしょう……………… 各少々

ホワイトソース……………… カップ3

ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物または粉チーズを適量）……… 80g

作りかた

❶ マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油（分量外）をまぶす。

❷ 深めの容器にⒶを入れ レンジ 600W 約5分30秒 加熱し、マカロニと合わせる。

❸ ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。

❹ バター（分量外）を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。

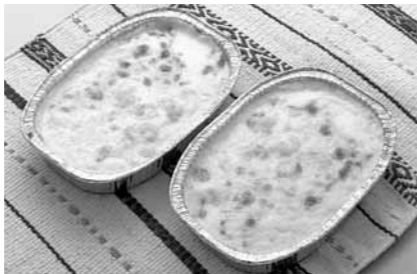
❺ ④を黒皿に並べ、下段に入れ 焼き物・焼き菓子 24グラタン で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.36

 注意

具によっては飛び散ることがある。

いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切った物を使ってください。

市販の冷凍グラタン

- 冷凍グラタン（1個・約240g）は、手動調理で焼く。アルミケース皿のまま（1～4皿まで）、黒皿に皿の置きかたの図を参照して並べ、皿受棚の下段に入れ オーブン 予熱なし 210℃ 30～35分 焼く。

※アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。

※レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません。（容器変形の原因になります。）

「オーブン（予熱なし）加熱の使いかた」 ➔P.41

冷凍グラタンの並べかた

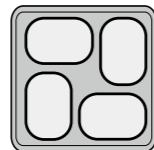
ホワイトソース

作りかた

❶ 深めの容器に小麦粉とバターを入れ レンジ 600W で加熱して泡立て器でよく混ぜる。

❷ 牛乳を少しずつ加えながらのばし レンジ 600W で途中かき混ぜながら加熱する。

分量		カップ1	カップ2	カップ3
材料	牛乳	200mL	400mL	600mL
	小麦粉（薄力粉）	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた❶	小麦粉、バターを加熱 レンジ 600W	約1分10秒	約1分40秒	約2分10秒
作りかた❷	牛乳を加えて加熱 レンジ 600W	2～4分	5～7分	9～11分

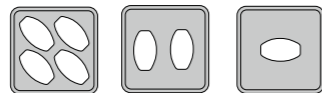
「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.36

24グラタン のコツ

●**分量は**

1～4皿まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。

●**容器は**

耐熱性の陶器・磁器か耐熱性ガラスのグラタン皿を使ってください。

●**焼くときの皿の置きかたは**

4皿がナナメに入らないときはこのように並べます。

●**焼く前に冷めてしまったら**

具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら レンジ 500W で人肌くらい（約40℃）にあたためてから焼きます。➔P.36

●**具の状態によって焼き色が違う**

ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

●**加熱が足りなかった時は**

グリル で様子を見ながら、さらに焼きます。➔P.39

●**焼きむらが気になるときは**

残り時間3～5分で黒皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

●**冷凍グラタンは 焼き物・焼き菓子 24グラタン では焼けません。**

市販の冷凍グラタンを参照して焼きます。

ピザ

オート調理	（下ごしらえ）では黒皿は使用できません
焼き物焼き菓子 レンジ発酵 約10分（下ごしらえ） 26ピザ（予熱あり） 予熱 約10分 オーブン ➔P.35	黒皿　下段

ピザ

加熱時間の目安　約16分

材料（直径24cmのピザ1枚分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）…………… 70g
- 小麦粉（薄力粉）…………… 30g
- 砂糖…………大さじ１弱（約6g）
- 塩…………小さじ¼（約1.5g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）……………小さじ ½（約1.5g）

ぬるま湯……………… 50～60mL

オリーブ油……大さじ１弱（約10g）

ピザソース（市販の物）………… 適量

Ⓑ
- 玉ねぎ（薄切り）‥大⅙個（約50g）
- ベーコン（たんざく切り）…… 30g
- サラミソーセージ（薄切り）… 8枚
- ピーマン（輪切り）………… 1個
- マッシュルーム缶（スライス）………………小½缶（約25g）

スタッフドオリーブ（薄切り）…… 4個

ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）……………………………… 60g

塩、こしょう………………… 各少々

作りかた

❶ ポリ袋（市販）にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

❷ ①にぬるま湯とオリーブ油を入れて５分間こねる。
この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。（**簡単パン作りかた**④参照 ➔ P.80）

❸ ②をテーブルプレートの中央にのせ レンジ 発酵 仕上がり調節 中 約10分 一次発酵させる。（発酵の目安は**簡単パンのコツ** ➔ P.80 ）

❹ のし台に少し打ち粉（強力粉・分量外）をして、袋から取り出す。

❺ 生地をかるく押して中のガスを抜き、丸める。

❻ 丸めた生地を直径24cmくらいの円形にのばして、オーブンシートを敷いた黒皿にのせる。

❼ のばした生地にフォークで穴をあけ、ピザソースを塗り、Ⓑを並べてかるく塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らす。

❽ 焼き物・焼き菓子 26ピザ に設定し、スタートして予熱する。

❾ 予熱終了音が鳴ったら、⑦を下段に入れて焼く。

「レンジ発酵の使いかた」 ➔P.42

26ピザ のコツ

●**一度に焼ける分量は**

黒皿1枚分です。

●**焼き上がったピザを切り分けるときは**

キッチンばさみを使うと便利です。

●**焼きが足りなかったときは**

オーブン 予熱なし 200℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.41

●**市販のピザは 焼き物・焼き菓子 26ピザ では焼けません。**

市販のピザを焼くときはを参照して焼きます。

カルツォーネ
（野菜の包みピザ）

材料（1個分）

ピザの生地

（材料・作りかたはピザ参照）……… 1枚分

Ⓐ
- ブロッコリー（ひとくち大に小さく切る）…………………¼株（約50g）
- パプリカ（薄切り）・大¼個（約40g）
- しめじ（石づきを取る）…………………½株（約80g）
- 玉ねぎ（薄切り）… ¼個（約60g）
- ベーコン（たんざく切り） 3枚（約50g）

オリーブ油………………… 大さじ1

ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）………………………… 100g

塩、こしょう…………………… 各少々

作りかた

❶ フライパンにオリーブ油を熱し、Ⓐを手早くいためて塩、こしょうをふり、冷ます。

❷ **ピザ**作りかた ①～⑤ を参照して生地を作る。

❸ 生地を直径24cmくらいの円形にのばす。

❹ 生地の片側に①の具をのせ、チーズを散らし、2つ折りにし、合わせ目を指でつまんでしっかりと閉じる。

❺ 生地の表面にオリーブ油（分量外）を塗り、オーブンシートを敷いた黒皿にのせる。

❻**ピザ**作りかた⑧、⑨を参照して焼く。

市販のピザを焼くときは

市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼く。
ピザをのせた黒皿を下段に入れ、オーブン 予熱なし 200℃ 冷凍の場合 23～30分、冷蔵の場合 15～28分 焼く。
予熱をしてから焼くときは、冷凍の場合 10～18分、冷蔵の場合 10～15分 焼く。

「オーブン（予熱あり）加熱の使いかた」 ➔P.40
「オーブン（予熱なし）加熱の使いかた」 ➔P.41

スイーツ

手動調理
レンジ（発酵） 600W 加熱時間 1分30秒～2分
レンジ
➔P.36
黒皿は使用できません
コーヒーゼリー

材料（1個分）

Ⓐ	粉ゼラチン	大さじ1(約10g)
	水	大さじ2
Ⓑ	インスタントコーヒー	大さじ2
	砂糖	60g
水		カップ2
ホイップクリーム		少々

作りかた

❶ 容器にⒶを合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。
❷ 容器に①とⒷを合わせて入れ、水を半量加えながらよく混ぜ、レンジ 600W 1分30秒～2分 加熱する。
❸残りの水を加えて混ぜ、水でぬらした型に流し入れて冷蔵室で冷やしかため、食べるときにホイップクリームを飾る。

レモンゼリー

インスタントコーヒーをレモン汁(1½個分・約70mL)に換える。

オレンジゼリー

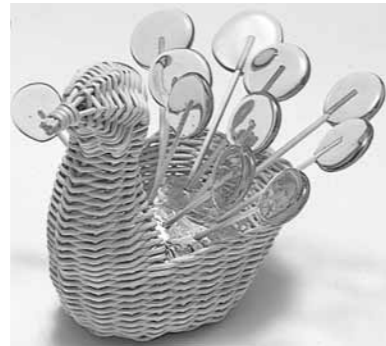
インスタントコーヒーと水をオレンジジュース(カップ2)に換える。
砂糖は好みで調節する。

グレープゼリー

インスタントコーヒーと水をグレープジュース（カップ2）に換える。
砂糖は好みで調節する。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.36

手動調理
レンジ（発酵） 600W 加熱時間 2～3分
レンジ
➔P.36
黒皿は使用できません

べっこうあめ

材料（6個分）

砂糖	大さじ4
水	大さじ1

作りかた

❶ まな板にアルミホイルの表を上にして広げる。
❷小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて レンジ 600W 2～3分 加熱し、少し黄色に色づいたら取り出す。
❸ 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつける。冷めたらアルミホイルから剥がして取る。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.36

もちを柔らかくするコツ

パックや包装を外し、水にくぐらせてから加熱します。

とくにかたい切りもちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。

切りもち・市販のパックもちを使って

手動調理
レンジ（発酵） 600W 加熱時間 50秒～1分
レンジ
➔P.36
黒皿は使用できません

※焼き色はつきません

いそべ巻き

材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ（約50g）を皿にのせ、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かけて レンジ 600W 50秒～1分 加熱する。すぐにのりを巻く。

あべ川もち

材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ（約50g）に、砂糖を混ぜたきな粉をまぶして皿にのせ レンジ 600W 50秒～1分 加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• 皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。

フルーツ大福

材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ（約50g）は、片栗粉を敷いた皿にのせる。
レンジ 600W 50秒～1分 加熱し、ふくらんだもちの上にひとくち大に丸めたあんと好みのフルーツ（いちご・甘栗など）をのせて包み込む。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.36

手動調理
オーブン（発酵） 予熱 約9分 160℃
オーブン（予熱あり） 加熱時間 16～22分
➔P.40
黒皿 下段

アーモンドクッキー
絞り出しクッキー
型抜きクッキー

型抜きクッキー

材料（黒皿1枚分）

小麦粉(薄力粉)	140g
バター（室温に戻す）	70g
砂糖	50g
卵(溶きほぐす)	½個
バニラエッセンス	少々

作りかた

❶ バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
❷ 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
❸ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませる。
❹ 生地をラップの間に挟み、めん棒で5mmの厚さにのばす。

❺ 上のラップを外し、直径3cmの型で抜き、黒皿にアルミホイルを敷き、クッキーの並べかたの図のように並べる。

❻ オーブン 予熱あり 160℃ 16～22分 に設定し、スタートして予熱する。
❼予熱終了音が鳴ったら⑤を下段に入れて焼く。

「オーブン(予熱あり)加熱の使いかた」 ➔P.40

絞り出しクッキー

材料（黒皿1枚分）

小麦粉(薄力粉)	120g
バター（室温に戻す）	80g
砂糖	40g
卵(溶きほぐす)	½個
バニラエッセンス	少々
ドライフルーツ(小さく切った物)	適量

作りかた

❶ 型抜きクッキー作りかた①～③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
❷黒皿にアルミホイルを敷いて①をクッキーの並べかたの図のように絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
❸ 型抜きクッキー作りかた⑥、⑦を参照して焼く。

クッキーの並べかた

アーモンドクッキー

材料（黒皿1枚分）

Ⓐ	小麦粉(薄力粉)	110g
	ベーキングパウダー	小さじ⅓
バター（室温に戻す）		35g
砂糖		35g
卵(溶きほぐす)		20g
スライスアーモンド		60g

作りかた

❶ 型抜きクッキー作りかた①～③の要領で作り、バニラエッセンスの換わりにスライスアーモンドを加え、Ⓐを合わせてふるい入れて混ぜる。
❷ 黒皿にアルミホイルを敷いて①をクッキーの並べかたの図のように大さじ1ずつこんもりと落とす。
❸ 型抜きクッキー作りかた⑥、⑦を参照して焼く。

クッキーのコツ

●小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

●生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。

●生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

●市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら焼きます。

●生地の保存は
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

●焼き上がったらすぐ取り出す
そのまま庫内に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。

●焼きむらが気になるときは
残り時間3～4分で黒皿の前後を入れ換えてさらに焼きます。

オート調理

焼き物 焼き菓子　レンジ 200W 1~2分（下ごしらえ）

28スポンジケーキ（予熱なし）　オーブン

（下ごしらえ）では黒皿は使用できません

黒皿 下段

➔P.34

スポンジケーキ（デコレーションケーキ）

加熱時間の目安　約40分

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

小麦粉(薄力粉) ………………… 90g
砂糖…………………………………90g
卵(卵黄と卵白に分ける)………… 3個
バニラエッセンス …………… 少々
Ⓐ 牛乳(室温に戻す)……… 小さじ2
　 バター …………………… 15g
ホイップクリーム …………… 適量
くだもの(いちごなど) ………… 適量

作りかた

❶ 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷く。Ⓐを合わせ レンジ200W 1~2分 加熱して溶かす。(直径18cmの場合、その他は右表を参照する。)

❷ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで固く泡立てる。(別立て法)

❸ 卵黄を加えてさらに泡立てる。楊枝の先端から¼を生地にさしてすぐに倒れなければ、泡立ては十分。バニラエッセンスを加え、低速で混ぜる。

❹ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらで練らないように、粉気がなくなるまでボウルの底からすくい上げるようにしてさっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜる。

❺ 一気に型に流し入れ、型をトントンとかるく落として空気を抜き、黒皿にのせて下段に入れ 焼き物・焼き菓子 28スポンジケーキ で焼く。

❻ 型ごと10～20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙を剥がす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.36

共立て法の作りかた

❷ ボウルに室温に戻した卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。
砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書けてすぐに消えない状態)からバニラエッセンスを加える。
作りかた❹から同様にする。

28スポンジケーキ のコツ

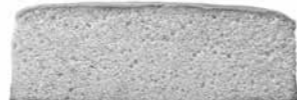
●直径15～21cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ		直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉(薄力粉)		50g	90g	120g
砂糖		50g	90g	120g
卵		2個	3個	4個
バター		10g	15g	20g
牛乳		大さじ½	小さじ2	大さじ1
作りかた	❶	約1分	約1分30秒	約2分
作りかた	❺	焼き物・焼き菓子 28スポンジケーキ 仕上がり調節 やや弱	中	やや強
加熱時間の目安		約36分	約40分	約44分

●ケーキの型は
金属製で側面は止め金などのないフラットな物を使います。

●卵やボウルはあたためると
泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては十分に
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりは
きめがそろっていてふくらみがよい。

●焼きが足りなかったときは
オーブン 予熱なし 150℃ で様子を見ながら焼きます。 ➔P.41

●表面がへこむときは
型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ（目）が詰まっている ●かたくしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●部分的に目の詰まったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて、卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる） ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた（端の方へ入れる） ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる）	●溶かしバターが均一に混ざっていない（バターが熱いうちに混ぜること）

オート調理

焼き物 焼き菓子　レンジ 200W 3~4分（下ごしらえ）

29マドレーヌ（予熱あり）　予熱 約8分　オーブン

（下ごしらえ）では黒皿は使用できません

黒皿 下段

➔P.35

マドレーヌ

加熱時間の目安　約25分

材料(直径9cmの金属製マドレーヌ型6個分)

小麦粉(薄力粉) ……………………… 60g
砂糖 ……………………………………… 60g
バター …………………………………… 60g
卵(溶きほぐす) ……………………1½個
Ⓐ レモン汁 ……………… 大さじ1
　 レモンの皮(すりおろす)…… ½個分

作りかた

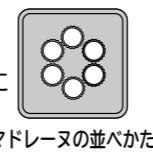
❶ 型にバター（分量外）を塗って型紙を敷く。

❷ バターは容器に入れ レンジ200W 3～4分 加熱する。

❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。Ⓐを加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。

❹ 焼き物・焼き菓子 29マドレーヌ に設定し、スタートして予熱する。

❺ ③を型に分け入れ、図のように黒皿の中央に寄せて並べる。

マドレーヌの並べかた

❻ 予熱終了音が鳴ったら⑤を下段に入れて焼く。

〔ひとくちメモ〕
● 溶かしバターはあたたかい物を使います。
● 加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 160℃ で様子を見ながら追加加熱します。➔P.41
「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.36

オート調理

焼き物 焼き菓子

30パウンドケーキ（予熱なし）　オーブン

黒皿 下段

➔P.34

パウンドケーキ

加熱時間の目安　約51分

材料（19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分）

Ⓐ 小麦粉(薄力粉)………… 100g
　 ベーキングパウダー … 小さじ½
砂糖 ……………………………… 80g
バター(室温に戻す)………… 100g
卵(溶きほぐす) ………………… 2個
バニラエッセンス …………… 少々
レーズン,アンゼリカ,チェリーなどのドライフルーツ（細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけた物）………… 60g

作りかた

❶ 型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷く。

❷ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加える。卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜる。

❸ ②を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿にタテにのせて下段に入れる。

❹ 焼き物・焼き菓子 30パウンドケーキ で焼く。

〔ひとくちメモ〕
● ドライフルーツの換わりに、薄切りのバナナ（約100g）ときざんだチョコレート（約30g）を加えてチョコバナナケーキにしてもよいでしょう。
● 加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 150℃ で様子を見ながら追加加熱します。➔P.41

■パウンドケーキを19×10cm、高さ8.5cmの金属製のパウンド型で焼くときは

材料は、小麦粉（薄力粉）200g、ベーキングパウダー 小さじ⅔ 、砂糖 120g、バター 120g、卵3個、バニラエッセンス少々、ドライフルーツのラム酒づけ100gで生地を作り、焼き物・焼き菓子 30パウンドケーキ 仕上がり調節 強 で焼きます。

オート調理

焼き物 焼き菓子　レンジ 200W 5~6分（下ごしらえ）

31ブラウニー（予熱なし）　オーブン

（下ごしらえ）では黒皿は使用できません

黒皿 下段

➔P.34

ブラウニー

加熱時間の目安　約29分

材料(黒皿1枚分)

Ⓐ 小麦粉(薄力粉) ………… 250g
　 ココア ……………………… 50g
　 ベーキングパウダー‥ 小さじ1強
砂糖 ……………………………… 150g
バター(室温に戻す) ………… 150g
卵 (溶きほぐす) ………………… 3個
チョコレート ………………… 100g
Ⓑ レーズン（ぬるま湯で戻す）‥ 100g
　 くるみ（あらみじん切り）‥ 150g
バニラエッセンス…………… 少々

作りかた

❶ 28cm幅のオーブンシートを正方形に切り、四隅に1cmほど切り込みを入れ、その部分を折り込んでおく。

❷オーブンシートの大きさにアルミホイルで四角形の型を作り、黒皿の中央にのせ、アルミホイルの前後の部分を黒皿のふちに折り込んで付ける。さらに、もう1枚のアルミホイルを1枚目と交差するようにのせ、同様に両サイドも黒皿のふちに折り込んで付ける。

❸アルミホイルの表面に少しバター（分量外）を塗って①のオーブンシートをつける。

❹チョコレートは砕いて容器に入れ、レンジ200W 5～6分 途中かき混ぜながら加熱して溶かす。

❺ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を加えて良く混ぜる。卵を加えて混ぜ、バニラエッセンスと④を加えてさらに混ぜる。

❻Ⓑを混ぜ込み、Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないように混ぜる。

❼黒皿に流し入れ、表面を平らにして 下段に入れ 焼き物・焼き菓子 31ブラウニー で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.36
● 加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 170℃ で様子を見ながら追加加熱します。➔P.41

オート調理

焼き物 焼き菓子

31ブラウニー オーブン

（予熱なし）

→P.34

黒皿 下段

マフィン

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約35分

材料（直径6cmのマフィン型9個分）

Ⓐ 小麦粉（薄力粉）………… 250g
　ベーキングパウダー…… 小さじ3
砂糖……………………………… 100g
バター（室温に戻す）…………… 150g
卵（溶きほぐす）…………………… 2個
牛乳……………………………… 100mL
バニラエッセンス……………… 少々

作りかた

❶バターはハンドミキサーでよく練り、砂糖を加えてよく混ぜる。
❷卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
❸Ⓐをふるい入れ、木しゃもじでさっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。
❹③をマフィン型に分け入れ、黒皿に並べて下段に入れ 焼き物・焼き菓子 31ブラウニー 仕上がり調節 強 で焼く。

チョコチップマフィン

材料・作りかた

作りかた③で粉を加えてからチョコチップ（30g）を混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜる。

マフィン、チョコチップマフィン、スコーンのコツ

●**加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱なし 170℃ で様子を見ながら追加加熱します。→P.41

スコーン

仕上がり調節 やや強

加熱時間の目安 約31分

材料（12個分）

Ⓐ 小麦粉（強力粉）………… 120g
　小麦粉（薄力粉）………… 120g
　ベーキングパウダー… 小さじ1強
　砂糖……………………… 45g
バター（5mm角に切る）……… 60g
Ⓑ 卵（溶きほぐす）………… 大1個
　牛乳……………………… 40mL
〈つやだし用卵〉
　卵（溶きほぐす）……………… ½個
　塩………………………… 小さじ¼

作りかた

❶ ボウルにⒶをふるい入れ、バターを加えて手でつぶしながら粉と混ぜ合わせ、パサパサの状態にする。
Ⓑを加えて手早く混ぜ、ひとまとめにする。
❷生地をラップの間に挟んでのし台にのせ、めん棒で1.5cm厚さにのばし、直径5cmの丸型で抜く。
❸黒皿にオーブンシートを敷いて②を並べ、表面につやだし用卵を塗ってから、下段に入れ 焼き物・焼き菓子 31ブラウニー 仕上がり調節 やや強 で焼く。

〔ひとくちメモ〕
• 生地にコーンや、さいの目に切ったチーズ、レーズンなどを加えてもよいでしょう。

手動調理

オーブン（発酵） レンジ 200W 1～2分（下ごしらえ）

オーブン 予熱 約9分 170℃

（予熱あり） 加熱時間 12～16分

→P.40

（下ごしらえ）では黒皿は使用できません

黒皿 下段

ロールケーキ

材料（黒皿1枚分）

小麦粉（薄力粉）…………………… 60g
砂糖 ……………………………… 60g
卵（室温に戻し、溶きほぐす）………… 3個
バニラエッセンス ……………… 少々
Ⓐ 牛乳 ………………… 大さじ1
　バター ……… 大さじ1（約12g）
あんずジャム（粒のある物は裏ごす）…… 適量

作りかた

❶ 黒皿に薄くバター（分量外）を塗り、硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷く。
❷ Ⓐを合わせ レンジ 200W 1～2分 加熱し溶かす。
❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、共立て法の作りかた→P.72を参照し、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
❹ オーブン 予熱あり 170℃ 12～16分 に設定し、スタートして予熱する。
❺ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでボウルの底からすくい上げるようにさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
❻ ①に⑤の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする。
❼ 予熱終了音が鳴ったら⑥を下段に入れて焼く。
❽ 焼き上がったらふきんの上に黒皿を返し、硫酸紙を剥がして、焼き色のついている面を上にしてあら熱を取る。
❾ 生地を裏返してナイフで1～2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりを2cmほど残してあんずジャムを塗り、手前から巻き、巻き終わりを下にして置いて生地とジャムがなじんでから切る。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.36
「オーブン(予熱あり)加熱の使いかた」
→P.40

オート調理

角皿スチーム レンジ 200W 2～3分（下ごしらえ）

18スフレチーズケーキ スチーム オーブン

（予熱なし）

→P.33

（下ごしらえ）では黒皿は使用できません

黒皿 下段

スフレチーズケーキ

加熱時間の目安 約59分

材料（直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分）

Ⓐ クリームチーズ ………… 120g
　バター ………………………… 25g
砂糖 ………………………………… 70g
卵黄…………………………………… 2個分
生クリーム（室温に戻す）……… 80mL
牛乳 ………………………………… 40mL
レモン汁…………………… 大さじ1弱
ブランデー…………………… 大さじ1弱
コーンスターチ（ふるう）……… 30g
卵白………………………………… 4個分

作りかた

❶ 型の底面にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を底にぴったりと敷く。内側にはふちまでたっぷりとバター（分量外）を塗り、硫酸紙は敷かない。
❷ 耐熱性ガラスのボウルにⒶを入れ レンジ 200W 2～3分 加熱して柔らかくし、なめらかになるまでハンドミキサーでよく混ぜる。
❸②に砂糖の半量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
❹③に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダマにならないように混ぜる。
❺別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りの砂糖を加え、ツノが立つまで固く泡立てる。
❻④に⑤を3回に分けて加え、ボウルの底からすくい上げるように、さっくりと泡をこわさないようにして生地となじませながら混ぜる。
❼⑥を型に入れ、かるくたたいて空気を抜く。
❽黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、⑦をのせ、水カップ1（約200mL）を黒皿に注ぎ、下段に入れて 角皿スチーム 18スフレチーズケーキ で焼く。
❾焼き上がったら、型とケーキの間にナイフを入れ、すき間を作る。ケーキが型の高さくらいまで沈み、完全に冷めてからゆっくりと型から取り出す。

〔ひとくちメモ〕
• 裏ごししたあんずジャム（大さじ1）とブランデー（小さじ1）で溶いた物をスフレチーズケーキの表面に塗ってもよいでしょう。
• スフレチーズケーキは、熱いうちに型から出すとくずれてしまいます。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.36

18スフレチーズケーキのコツ

●スチーム効果を出すために、食品をのせた黒皿に水カップ1（約200mL）の水を注ぎ入れて加熱します。

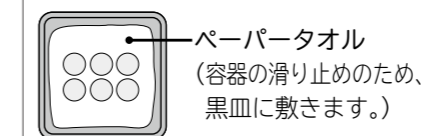
●ケーキの型は底の抜けない金属製の型を使います。
底の抜ける型を使うときは、底面よりひとまわり大きく切った硫酸紙（ケーキ用型紙）を側面まで、貼りつけてから使います。

●加熱が足りないときは、オーブン 予熱なし 150℃ で様子を見ながら追加加熱します。→P.41

19蒸しチョコレートケーキのコツ

●**分量は**
1回に作れる分量は、直径7.5cm、高さ4cmのスフレ型4～6個までです。

●**加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱なし 140℃ で様子を見ながら追加加熱します。→P.41

ペーパータオル（容器の滑り止めのため、黒皿に敷きます。）

蒸しチョコレートケーキの並べかた

オート調理

角皿スチーム レンジ 200W 4～5分（下ごしらえ）

19蒸しチョコレートケーキ スチーム オーブン

（予熱なし）

→P.33

（下ごしらえ）では黒皿は使用できません

黒皿 下段

蒸しチョコレートケーキ

加熱時間の目安 約56分

材料（直径7.5cm、高さ4cmスフレ型 6個分）

Ⓐ 小麦粉（薄力粉）大さじ1弱（約8g）
　ココア……… 小さじ2（約4g）
Ⓑ ブラックチョコレート……… 70g
　バター ……………………… 40g
ラム酒 ……………………… 小さじ1
卵（卵黄と卵白に分ける）………2個
砂糖 ………………………………50g

作りかた

❶ 容器にⒷを入れ レンジ 200W 4～5分 で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、なめらかになったらラム酒を加えて混ぜる。
❷ ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまで混ぜ、① を加えてハンドミキサーの低速でさっと混ぜる。Ⓐを合わせてふるい入れ、なめらかになるまで混ぜる。
❸ 別のボウルに卵白と塩ひとつまみ（分量外）を入れ、ハンドミキサーでかるく泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
❹ ②に③の½量を加えて、ハンドミキサーの低速で混ぜ、残りは木しゃもじでさっくり混ぜて容器に分け入れる。
❺ 黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ1（約200mL）をペーパータオルへ注ぎ入れ、その上に④を蒸しチョコレートケーキのコツの並べかたの図のように並べ、下段に入れ 角皿スチーム 19蒸しチョコケーキ で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.36

オート調理

16 蒸しパン（予熱なし） スチーム オーブン

➔P.33

黒皿 下段

蒸しパン

加熱時間の目安　約40分

材料（直径8cmのアルミカップ8個分）

卵（溶きほぐす）……………… 1個
砂糖 ……………………… 50g
サラダ油 ………………… 大さじ1
牛乳 ……………………… 75mL
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……… 100g
　ベーキングパウダー ……… 小さじ1弱（3g）
レーズン（ラム酒につけておく） ……………… 20g

作りかた

❶ ボウルに卵を入れ、砂糖を加えてハンドミキサーで混ぜる。
❷ ①にサラダ油、牛乳を順に加えて混ぜ合わせる。Ⓐをふるい入れ、ダマが残らないようにさっくりと木しゃもじで混ぜ合わせ、アルミカップに8等分に分け入れ、レーズンをのせる。
❸ 黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、その上に②を図のように中央に寄せて並べ、水カップ½（約100mL）を注ぎ入れ、下段に入れ 角皿スチーム 16蒸しパン で焼く。

蒸しパンの並べかた

簡単蒸しパン

材料・作りかた

Ⓐの換わりに市販のホットケーキミックス（100g）、卵（1個）、サラダ油（大さじ1）、牛乳（50mL）を混ぜ合わせ、アルミカップに8等分に分け入れ、レーズン（20g）を散らし、同様に焼きます。

オート調理

レンジ 500W 4～5分 約4分（下ごしらえ）

17柔らかプリン（予熱なし） スチーム オーブン

➔P.33

（下ごしらえ）では黒皿は使用できません

黒皿 下段

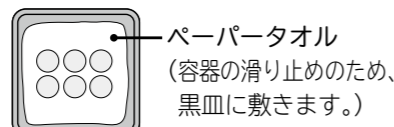
柔らかプリン

加熱時間の目安　約46分

材料（直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個分）

〈カラメルソース〉
Ⓐ 砂糖 ………………… 40g
　水 ………………… 大さじ1½
水 ………………………… 大さじ½
〈卵液〉
Ⓑ 牛乳 ………………… カップ1¼
　生クリーム …………… 100mL
　砂糖 ………………… 50g
卵黄（溶きほぐす） ………… 4個分
バニラエッセンス ………… 少々

作りかた

❶ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 500W 4～5分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。（このとき、ソースが飛び散るので注意すること）
❷ 型に、①を小さじ1ずつ入れる。
❸ 容器にⒷを合わせて入れ レンジ 500W 約4分 加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かします。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れる。
❹ 黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、その上に③を図のように中央に寄せて並べ、水カップ1（約200mL）を注ぎ入れ、下段に入れ、角皿スチーム 17柔らかプリン で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵室で冷やす。

柔らかプリンの並べかた

〔ひとくちメモ〕

• 卵液の温度は約35～40℃にします。
• 加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 140℃ で様子を見ながら追加加熱します。➔P.41

「レンジ加熱の使いかた」➔P.36

オート調理

6葉・果菜 レンジ 500W 約1分10秒（下ごしらえ）

17柔らかプリン（予熱なし） スチーム オーブン

➔P.33

（下ごしらえ）では黒皿は使用できません

黒皿 下段

かぼちゃのプリン

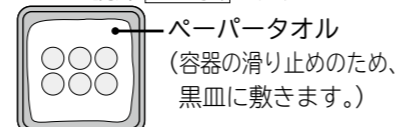
仕上がり調節 やや強

加熱時間の目安　約50分

材料（7.5×4cmのスフレ型約6個分）

かぼちゃ（正味）……………… 200g
Ⓐ 牛乳 ………………… 130mL
　砂糖 ………………… 40g
Ⓑ 卵（溶きほぐす）………… 2個
　生クリーム …………… 60mL
Ⓒ ラム酒 ………………… 小さじ1
　バニラエッセンス、シナモン ……… 各少々
ホイップクリーム ………… 適量

作りかた

❶ 型に薄くバター（分量外）を塗っておく。
❷ かぼちゃは皮をむいてひとくち大に切り、ラップで包み 飲み物・デイリー 6葉・果菜 仕上がり調節 強 で加熱し、裏ごしする。
❸ 容器にⒶを合わせて入れ レンジ 500W 約1分10秒 加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。
❹ Ⓑを加えてかき混ぜ、裏ごししてⒸを加え、②のかぼちゃを加えて、よくかき混ぜる。
❺ ①の型に分け入れ、厚めのペーパータオルを2枚重ねにして黒皿に敷き、その上に図のように中央に寄せて並べ、水カップ1（約200mL）を注ぎ入れ、下段に入れ 角皿スチーム 17柔らかプリン 仕上がり調節 やや強 で加熱する。

かぼちゃのプリンの並べかた

❻ あら熱が取れたら冷蔵室で冷やし、ホイップクリームなど好みの物で飾る。

「6葉・果菜 の使いかた」➔P.26
「レンジ加熱の使いかた」➔P.36

手動調理

オーブン（発酵） レンジ 600W 3～4分 1分～1分20秒（下ごしらえ）

オーブン（予熱あり） 予熱 約10分 180℃ 加熱時間 35～40分

➔P.40

（下ごしらえ）では黒皿は使用できません

黒皿 下段

シュークリーム

材料（9個分）

小麦粉（薄力粉、ふるっておく） ……………… 40g
Ⓐ バター（3～4個に切る）……… 40g
　水 ………………………… 100mL
卵（溶きほぐす）……………… 2～3個
カスタードクリーム ………… 適量
ホイップクリーム、粉砂糖 … 各適量

作りかた

❶ 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないで レンジ 600W 3～4分 で加熱し、十分沸とうさせる。
❷ 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて レンジ 600W 1分～1分20秒 加熱する。

⚠ 注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがある。

深めの耐熱容器を使い、バターは3～4個に切って水と一緒に入れ、飛び散りを防ぐために、小麦粉小さじ1をふり入れてから加熱します。
• バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

❸ 卵を⅓量加え、よく混ぜてもち状に練り上げる。

❹ 残りの卵を少しずつ加え、よく練る。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2～3秒後にゆっくり落ちてくる固さになったら卵を入れるのをやめる。

❺ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター（分量外）を塗り、直径3～4cmの大きさに9個絞り出す。

アルミホイル

シュークリームの並べかた

❻ オーブン 予熱あり 180℃ 35～40分 に設定し、スタートして予熱する。
❼ 予熱終了音が鳴ったら⑤を下段に入れて焼く。
❽ 焼き上がったらすぐにアルミホイルから外し、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.36
「オーブン（予熱あり）加熱の使いかた」➔P.40

手動調理

600W 加熱時間 4～6分

レンジ

➔P.36

黒皿は使用できません

カスタードクリーム

材料（シュークリーム9個分）

牛乳 ……………………… カップ1
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……… 大さじ1
　コーンスターチ ……… 大さじ1
　砂糖 ………………… 40g
卵黄（溶きほぐす）………… 2個分
Ⓑ バター ………………… 25g
　バニラエッセンス ……… 少々

作りかた

❶ 深めの容器にⒶを合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
❷ ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ レンジ 600W 4～6分 途中よくかき混ぜながら加熱する。手早くⒷを加えて混ぜ、冷ます。

〔ひとくちメモ〕

• 加熱直後は柔らかめでも、冷めると固さがでてきます。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.36

シューのコツ

●バターと水は十分に沸とうさせる
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
●卵は生地の熱いうちに混ぜる
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。
●加える卵の量は
少な過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。
●生地の固さは
作り方④を参照し、最後の調整は卵を数滴ずつ加えて行います。（卵が残る場合があります。）
●生地に霧を吹く
予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥を防ぐために、霧を吹いておきます。
●卵を混ぜるとき
ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。

手動調理

オーブン（発酵） 予熱 約11分 200℃

オーブン（予熱あり） 加熱時間 25～35分

黒皿 下段

➔P.40

アップルパイ

材料（直径21cmの金属製パイ皿1枚分）

小麦粉(強力粉)	100g
小麦粉(薄力粉)	100g
バター(2cm角に切り、冷たい物)	140g
冷水	90～110mL
りんごのプリザーブ	適量
〈つやだし用卵〉	
卵(溶きほぐす)	½個
塩	小さじ¼

作りかた

❶ ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えて練らないように混ぜる。

❷ バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませる。

❸ かるく打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。

❹ ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2～3回くり返す。

❺ 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取る。

❻ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。

❼ 底全体にフォークで穴をあける。

❽ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵の卵と塩を混ぜ合わせてパイの周囲に塗り、テープを組んで端を貼りつける。

❾ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体に塗り、黒皿にのせる。

❿ オーブン 予熱あり 200℃ 25～35分 に設定し、スタートして予熱する。

⓫ 予熱終了音が鳴ったら、⑨ を下段に入れて焼く。

「オーブン(予熱あり)加熱の使いかた」 ➔P.40

手動調理

レンジ（発酵） 600W 加熱時間 9～10分

レンジ 600W 加熱時間 7～8分

黒皿は使用できません

➔P.36

りんごのプリザーブ

材料（直径21cmのアップルパイ・2個分）

りんご(紅玉またはふじ)		3個
Ⓐ	砂糖	80～120g
	レモン汁	大さじ1
シナモン		少々

作りかた

❶ りんごはタテ4つ割りにして5mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてからかるく水洗いをして、水気を切る。

❷ 大きめの耐熱性容器に①とⒶを入れてかき混ぜ レンジ 600W 9～10分 加熱する。

❸ アクを取って混ぜ、再び レンジ 600W 7～8分 加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるにあげて汁気を切る。

〔ひとくちメモ〕

- シナモンは好みで加減します。
- りんごの出盛り期(秋)の紅玉が最適です。その時期にたくさん作って、1回分ずつ冷凍しておくと便利です。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.36

アップルパイのコツ

●型は金属製の物を
耐熱ガラス製の型では上手に焼けないことがあります。

●生地が扱いにくいときは
バターが溶けて生地が柔らかくなるので冷蔵室で20～30分休ませると作りやすくなります。

●冷凍パイシートを使うと便利
直径21cmのパイを焼くには、市販のパイシート(1枚・約100gの物)4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分です。

●焼きむらが気になるときは
残り時間10～15分ぐらいでパイ皿の前後を入れ換えてさらに焼きます。

パン

手動調理

オーブン40℃（発酵） 50～60分 25～40分（下ごしらえ）

オーブン（予熱あり） 予熱 約9分 170℃ 加熱時間 16～22分

黒皿 下段

➔P.40

バターロール（ロールパン）

材料（9個分）

Ⓐ	小麦粉(強力粉)	200g
	砂糖	大さじ2½
	塩	小さじ½(約3g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)		小さじ1(約2.5g)
Ⓑ	ぬるま湯(約40℃)	20～40mL
	卵(溶きほぐす)	½個(約25mL)
	牛乳(室温に戻す)	70mL
バター(室温に戻す)		30g
〈つやだし用卵〉		
	卵(溶きほぐす)	½個
	塩	小さじ¼

作りかた

❶ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。

❷ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこねる。

❸ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。

❹ バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかける。
黒皿にのせて下段に入れ オーブン 予熱なし 発酵 40℃ 50～60分 一次発酵させる。

❺ 生地が2～2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺して、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。

❻ ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

❼ 生地をスケッパー(または包丁)で9個(1個約42g)に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

❽ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸める。

❾ 丸めた生地をのし台に並べ、かたく絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)

❿ 生地を手のひらに挟み、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。

⓫ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄く塗った黒皿に巻き終わりを下にして並べる。

バターロールの並べかた

⓬ 生地に霧を吹き、下段に入れ オーブン 予熱なし 発酵 40℃ 25～40分 生地が2～2.5倍になるまで二次発酵させる。発酵後、黒皿ごと取り出し表面につやだし用卵を薄く、ていねいに塗る。

⓭ オーブン 予熱あり 170℃ 16～22分 に設定し、スタートして予熱する。予熱終了音が鳴ったら⑫を下段に入れて焼く。

〔ひとくちメモ〕

- 作りかた①の材料を全部もちつき機に入れ、8～10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20～25℃まで冷まして使います。

「オーブン発酵の使いかた」 ➔P.43
「オーブン(予熱あり)加熱の使いかた」 ➔P.40

手動調理

グリル 加熱時間 7～12分 裏返して 2～5分

黒皿 上段

➔P.39

※トースターで焼くよりも時間がかかります。

トースト

材料

食パン(常温、冷蔵、冷凍・6枚切り) ‥ 1～2枚

作りかた

❶ 食パンは黒皿の中央に並べ、上段に入れる。

食パンの並べかた

❷ グリル 7～12分 で焼き、裏返して グリル 2～5分 で焼く。

〔ひとくちメモ〕

- パンの厚さや種類によって焼け具合が違います。様子を見ながら時間を調節してください。
- 連続して焼くときは、表を グリル 2～7分、裏返して グリル 1～3分 様子を見ながら焼きます。
- 冷凍の食パンを使うときは、黒皿にくっつくのを防ぐため、オーブンシートを使います。

「グリル加熱の使いかた」 ➔P.39

パン作りのコツ

●牛乳は室温に戻して
冷蔵室から出したての冷たい物を使うと、ふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度は
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは様子を見ながら時間を追加してください。

●生地が乾燥しないように
固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

●生地の扱いはていねいに
手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいに
なでるようにして表面に塗ります。たっぷり塗ると黒皿に流れ落ち、パンの底が焦げてしまいます。

●発酵し過ぎたパン生地は
きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

●発酵温度を調節して
発酵温度は4段階に設定できます。(30・35・40・45℃)
生地の初温、季節、分量などによって、使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。

オート調理

焼き物焼き菓子 レンジ 500W 約30秒 レンジ発酵8～12分（下ごしらえ） 27簡単パン オーブン
➔P.34

（下ごしらえ）では黒皿は使用できません

黒皿 下段

簡単パン

加熱時間の目安　約30分

材料（8個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）…………… 150g
- 砂糖 ………… 大さじ1（約9g）
- 塩 …………… 小さじ⅓（約2g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）
……………… 小さじ1（約2.5g）
水…………………… 90～100mL
バター………… 大さじ1（約12g）

作りかた

❶ ポリ袋（市販）にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

❷ バターを容器に入れ レンジ 500W 約30秒 加熱して溶かし、水を加える。

❸ ②を①に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。

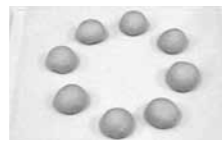
❹ 10分間十分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。

❺④の生地を2～3cmの厚さに整え、テーブルプレートの中央にのせ レンジ 発酵 仕上がり調節 中 8～12分 一次発酵させる。

❻ のし台に少し打ち粉（強力粉）をして、生地を袋から取り出す。

❼ 生地をかるく押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個（1個約33g）に切り分ける。

❽ 生地を手のひらで丸めてオーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて（写真参照）並べる。

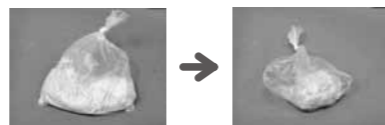
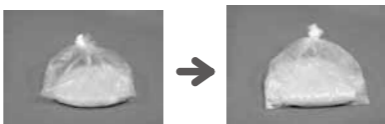
❾生地に霧を吹き レンジ 発酵 仕上がり調節 中 8～12分 二次発酵させる。

❿ 発酵が終わったら、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、下段に入れ 焼き物・焼き菓子 27簡単パン で焼く。

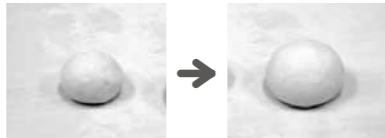
「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.36
「レンジ発酵の使いかた」 ➔P.42

27簡単パンのコツ

●**1回の分量は**
表示の分量です。手軽に簡単に、短時間で作れる最適分量です。

●**使えるポリ袋は**
市販の25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

●**こね上げの目安は**
粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。

●**発酵の仕上がり目安は**
室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.2～1.5倍になるのが目安です。

一次発酵

二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。

二次発酵

●**発酵の時間は様子をみて**
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。一次発酵は8～12分発酵させ、二次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵	13～20分	5～7分

●**生地が乾燥しないように**
分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、ポリ袋に入れておきます。

●**生地の丸め（成形）かたは**
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

●**パンの表面につやを出したいときは**
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄く塗ります。

●**焼きが足りなかったときは**
オーブン 予熱なし 160℃ で焼きます。
➔P.41

オート調理

焼き物焼き菓子 レンジ発酵 8～12分（下ごしらえ） 27簡単パン オーブン
➔P.34

（下ごしらえ）では黒皿は使用できません

黒皿 下段

グラハムパン

加熱時間の目安　約30分

材料（1個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）………… 120g
- 全粒粉（あらびき）………… 30g
- 砂糖 ………… 大さじ1（約9g）
- 塩 ………… 小さじ⅓（約2g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）
……………… 小さじ1（約2.5g）
水 …………………… 90～100mL
バター ………… 大さじ1（約12g）

作りかた

❶ **簡単パン** 作りかた①～⑥を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをしながらひとつに丸める。➔P.80

❷ 丸めた生地をだ円形にのばし、タテ⅓を内側に折り込み、残った⅓を手前から折りたたみ、合わせ目をしっかり閉じる。

❸ オーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き レンジ 発酵 仕上がり調節 中 8～12分 二次発酵させる。

❹ ③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉（分量外）をふりかける。

❺ 生地の中心に包丁かかみそりで切り目を1本入れる。

❻ **簡単パン**作りかた⑩を参照して焼く。➔P.80

「レンジ発酵の使いかた」 ➔P.42

油で揚げない
カレーパン

材料（8個分）

簡単パンの生地
（材料・作りかたは ➔P.80）‥ 1回分
市販のレトルトカレー ‥ 1袋（約200g）

Ⓐ
- 玉ねぎ（みじん切り）………… ¼個
- 小麦粉（薄力粉）……… 大さじ1½

煎りパン粉（パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る）…… 適量
（作りかたは ➔P.64 ）
小麦粉（薄力粉）……………… 大さじ2
卵（溶きほぐす）…………………… 1個

作りかた

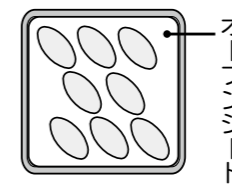
❶ レトルトカレーを深めの皿に移し、Ⓐを加え、よく混ぜ合わせ レンジ200W 7～10分 途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておく。

❷ **簡単パン** 作りかた①～⑦を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個（1個約33g）に切り分け、生地を丸める。➔P.80

❸ だ円形にのばし①の具を包み、閉じ口をしっかり止める。

❹ ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけオーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べ レンジ 発酵 仕上がり調節 中 8～12分 二次発酵させる。

❺ **簡単パン** 作りかた⑩を参照して焼く。➔P.80

オーブンシート

油で揚げないカレーパンの並べかた

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.36
「レンジ発酵の使いかた」 ➔P.42

簡単あんパン

材料（8個分）

簡単パンの生地
（材料・作りかたは ➔P.80）‥ 1回分
つぶあん ……………………… 200g
桜の花の塩漬け ………………… 4個
けしの実 ……………………… 適量
〈つやだし用卵〉
- 卵（溶きほぐす）……………… ½個
- 塩 ……………………… 小さじ¼

作りかた

❶ つぶあんは レンジ 500W 1分30秒～2分 途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておく。

❷ 桜の花の塩漬けは水に30分～1時間つけて塩抜きをし、水気を切っておく。

❸ **簡単パン**作りかた①～⑦を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個（1個約33g）に切り分け、生地を丸める。➔P.80

❹ 円形にのばし①のあんを包み、閉じ口をしっかり止め、オーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べる。生地に霧を吹き レンジ 発酵 仕上がり調節 中 8～12分 二次発酵させる。

❺ 生地の表面をかるく押して平らにし、表面につやだし用卵を薄く、ていねいに塗る。半分は中心を指でおしてヘソをつけ、上に桜の花をのせる。残り半分にはけしの実を散らす。

❻ **簡単パン**作りかた⑩を参照して焼く。➔P.80

〔ひとくちメモ〕
•つぶあんをうぐいす豆やクリームに換えてもよいでしょう。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.36
「レンジ発酵の使いかた」 ➔P.42

ヨーグルト

手動調理		黒皿は使用できません
レンジ（発酵）	レンジ 600W 5~6分（下ごしらえ）	
レンジ ➔P.42	レンジ発酵加熱時間 150~180分	

ヨーグルト

材料(4人分)
牛乳(脂肪分3.0%以上の物) ‥500mL
ヨーグルト(種菌)
(市販のプレーンタイプ)…50～100g

作りかた
❶ 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておく。
❷ 容器に牛乳を入れてふたをして レンジ 600W 5~6分 加熱し、約80℃くらいまであたためる。
❸ 人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜる。
❹ ふたをして レンジ 発酵 仕上がり調節 やや弱 約90分 発酵させる。
❺終了音が鳴ったら再び レンジ 発酵 仕上がり調節 やや弱 60~90分、牛乳が好みのかたさにかたまるまで発酵させる。
❻ 加熱が終わったら、あら熱を取り、冷蔵室で冷やす。

〔ひとくちメモ〕
•お好みでジャムやくだものを加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.36
「レンジ発酵の使いかた」 ➔P.42

ヨーグルトソース

材料(4人分)
手作りヨーグルト ………… 大さじ2
クリームチーズ ……………… 40g
マヨネーズ ………………… 大さじ1
塩 ………………………………… 適量

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

カスピ海ヨーグルト

材料・作りかた
ヨーグルトを参照する。種菌(スターター)として市販のプレーンヨーグルトの換わりに、カスピ海ヨーグルトを使い レンジ 発酵 仕上がり調節 弱 で発酵させる。発酵時間は3～6時間を目安にする。(種菌の状態や室温によって発酵時間を加減する。)

「レンジ発酵の使いかた」 ➔P.42

ヨーグルト作りのコツ

●1回の分量は
牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では、加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器はふたつきの耐熱性の物を
使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔な物を使います。

●使用する牛乳は
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上の物を使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌(120～140℃表示)した牛乳でも、80℃ぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

●種菌(スターター)は
•市販されている新鮮なプレーンヨーグルト(無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%の物)を使います。
•無脂肪固形分や乳脂肪分の違う物や、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
•種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
•手作りのヨーグルトは種菌(スターター)として使わないでください。

●でき上がりの目安は
牛乳がかたまったらでき上がりです。手早くあら熱を取り、早めに冷蔵室に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

●保存方法、保存期間は
冷蔵室に保存し、2～3日の間に食べきってください。

保証とアフターサービス

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書(別添)

保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。
● 保証期間は、お買い上げの日から1年です。
　ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこのオーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるときは 出張修理

➔P.51~53に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、電源プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立オーブンレンジ
形名	(銘板に書いてあります)
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	(できるだけ具体的に)
ご住所	(付近の目印等も併せてお知らせください)
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は
修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って､販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。
● このオーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。
　(部品交換の必要はありません。)
● ご転居されたり、移動したりした場合には、販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。➔P.9、12

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」(下記)にお問い合わせください。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費等が含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

「ご相談窓口」

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理に関するご相談はエコーセンターへ
TEL 0120－3121－68
FAX 0120－3121－87
(受付時間) 9:00～19:00(月～土)
9:00～17:30(日・祝日)
携帯電話、PHSからもご利用できます。
※上記内容は、予告なく変更させていただく場合がございます。

商品情報やお取り扱いについてのご相談は
お客様相談センターへ
TEL 0120－3121－11
FAX 0120－3121－34
(受付時間) 9:00～ 17:30(月～土)、9:00～17:00(日・祝日)
年末年始は休ませていただきます。
携帯電話、PHSからもご利用できます。

● 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介させていただきます。
● お客様が弊社にお電話いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録(録音など)させていただくことがあります。
● ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
● 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

この製品は、日本国内家庭用です。電源電圧や電源周波数の異なる海外では使用できません。また、アフターサービスもできません。

仕　様

電源		交流100V、50Hz－60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W※1、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力1,330W（ヒーター1,280W）
オーブン		消費電力1,330W（ヒーター1,280W）
温度調節範囲		発酵、100～210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
外形寸法		幅483×奥行386×高さ330mm
加熱室有効寸法		幅295×奥行316×高さ220mm
質量（重量）		約13kg
電源コードの長さ		約1.4m
消費電力量の目安 ※3		
区分名		D
電子レンジ機能の年間消費電力量		55.0kWh/年
オーブン機能の年間消費電力量		14.3kWh/年
年間待機時消費電力量		0.0kWh/年※2
年間消費電力量		69.3kWh/年

※1 高周波出力1,000Wは短時間高出力機能（最大3分間）です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
※2 コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。（表示部「0」表示時約2W）
※3 年間消費電力量（kWh/年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。
※3 実際お使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。

このマークは、特定の化学物質（鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB（ポリブロモビフェニル）・PBDE（ポリブロモジフェニルエーテル））の含有率が基準値以下であることを示しています。（規定の除外項目を除く）　JIS C 0950 : 2008

詳しい環境情報は、当社のホームページでご覧いただけます。http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/

お客様メモ

後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名　　　　**電話（　　）　－**

ご購入年月日　　　　**年　　月　　日**

愛情点検

● **長年ご使用のオーブンレンジの点検を！**

● オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際、このような症状はありませんか？		ご使用中止	
	●電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。 ●ドアに著しいガタや変形がある。 ●スタートボタンを押しても食品が加熱されない。 ●自動的に切れないときがある。 ●焦げくさい臭いがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。 ●本体に触れるとビリビリと電気を感じることがある。 ●その他の異常や故障がある。		故障や事故防止のため、コンセントから電源プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

このオーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

日立アプライアンス株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12　電話（03）3502-2111

1-D8414-1A